

Міністерство освіти і науки України
ДВНЗ “Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника”

На правах рукопису

ВІНТОНЯК ОЛЕГ ВАСИЛЬОВИЧ

УДК 37.037: 159.922

**ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

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

Науковий керівник:
Випасняк Ігор Петрович,
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент

Івано-Франківськ – 2015

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	13
1.1 Сучасний стан фізичного виховання дітей дошкільного віку	13
1.2 Психофізичні якості – основа формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку	36
Висновки до першого розділу	47
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	49
2.1 Методи дослідження	49
2.2 Організація дослідження	58
РОЗДІЛ 3 МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНА ТА ПСИХОФІЗИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	60
3.1 Рівень обізнаності дітей психофізичного здоров'я	60
3.2 Морфо-функціональні властивості та фізичні якості дітей старшого дошкільного віку	71
3.3 Характеристика психофізичних якостей дітей старшого дошкільного віку	78
Висновки до третього розділу	94
РОЗДІЛ 4 ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ РЕАЛІЗАЦІЇ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ	

СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	96
4.1 Теоретичне обґрунтування, структура та зміст авторської технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання	96
4.2 Вплив авторської технології на удосконалення психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку	130
Висновки до четвертого розділу	139
 РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	 142
 ВИСНОВКИ	 156
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	 160
 ДОДАТКИ	 184

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВНД	вища нервова діяльність;
ГРВІ	гостра респіраторно вірусна інфекція;
ДОЗ	дошкільний освітній заклад;
ЕГ	експериментальна група;
ЖЕЛ	життєва ємність легень;
ЖІ	життєвий індекс;
КГ	контрольна група;
КФР	коефіцієнт фізичного розвитку;
ЗФК	засоби фізичної культури;
ЗФП	загальна фізична підготовка;
ПЗМР	проста зорово-моторна реакція;
ПФЗ	психофізичне здоров'я;
РРО	реакція на рухомий об'єкт;
РВ1-3	реакція вибору одного подразника з трьох. Характеризує швидкість і точність диференціювання сенсомоторних актів, що здійснюються в умовах швидкого реагування на дію одного подразника з трьох;
РВ2-3	реакція вибору двох з трьох. Характеризує швидкість і точність диференціювання сенсомоторних актів, що здійснюються в умовах швидкого реагування на дію двох подразників з трьох;
СДВ	старший дошкільний вік;
СЗМР	складна зорово-моторна реакція;
СНП	сила нервових процесів;
СНС	сила нервової системи;
СФП	спеціальна фізична підготовка;
ФЗ	фізичне здоров'я;

ФП	фізична підготовленість;
ФР	фізичний розвиток;
ЧСС	частота серцевих скорочень;
Max	максимальне значення;
М	середнє значення;
Min	мінімальне значення.

ВСТУП

Актуальність теми. Демократичні процеси, що відбуваються в державі, формують нові суспільні вимоги до освіти, зокрема до її дошкільної ланки як основи соціокультурного становлення особистості, а теж формування базису особистісної культури дитини через відкриття їй світу в його цілісності та різноманітності [25, 74, 75, 135, 136].

На сучасному етапі цивілізаційного розвитку основним завданням дошкільної освіти є не стільки набуття дитиною сукупності знань, скільки опанування науки життя. Суспільству необхідні життєздатні, самостійні, практично умілі, творчі особистості з розвиненим почуттям відповідальності, гідності, совісті. З огляду на це пріоритетним є ціннісний, морально-соціальний, фізичний розвиток особистості з перших років її життя [7, 92, 93, 108, 110].

Зміст дошкільної освіти повинен бути спрямований на збереження дитячої субкультури, зорієнтований на цінності та інтереси дитини з урахуванням її вікових можливостей [101, 102, 112, 118]. Дошкільний навчальний заклад відповідальний за процес соціального розвитку особистості, він покликаний полегшити її входження в соціум і розвинути навички самоствердження [45, 46, 47, 198].

Фізичне виховання дітей дошкільного віку в період перебудови освіти в Україні є одним із пріоритетних напрямів у роботі педагогів і батьків (Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, 2004; Закон України «Про дошкільну освіту» (2001); Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (2012); Цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки (2011)).

Головне призначення фізичного виховання в дошкільному віці – це реалізація мети суспільства у формуванні всебічно розвиненої особистості з належним рівнем фізичної досконалості [8, 137, 138, 139].

Нині понад 80% дітей мають одне або кілька захворювань, близько 20% малюків народжуються цілком здоровими, у кожної третьої дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку [1, 11, 56, 99]. Погіршення стану здоров'я дітей відбувається на фоні напруженої санітарно-епідемічної ситуації в країні, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня більшості сімей та їх медичного обслуговування, дефіциту рухової активності [58, 67, 162]. Це не може не насторожувати, оскільки саме в дошкільному віці відбувається інтенсивне формування опорно-рухового апарату, закладаються основи гармонізації фізичного розвитку та функціональних можливостей організму людини [134, 167, 179].

Аналіз фахової літератури дає підстави стверджувати, що більшість науковців вважають основною метою системи фізичного виховання дітей дошкільного віку формування цілісної особистості, що передбачає активний вплив не тільки на фізичний потенціал дитини, але й на її психофізичне здоров'я [44, 45, 54, 77].

На думку С. Бублика [16], О. Лахно, Т. Єрмакова, В. Рудич [109] психофізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, від нього безпосередньо залежить моральна, інтелектуальна, духовна та соціальна сутність дитини. Тому цілком закономірно, що в багатьох державних документах наголошується на необхідності зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей дошкільного віку (Програма виховання дітей дошкільного віку “Малятко” (1991), Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (1994) з поправками (2007), Закон України „Про дошкільну освіту” (2001), Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку “Дитина”(2003), Програма розвитку та виховання дитини раннього віку “Зернятко” (2004), Цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки (2011), Програма розвитку дітей дошкільного віку “Впевнений старт” (2013)).

Тісний зв'язок між фізичним станом і психофізичним здоров'ям доведено численними дослідженнями [12, 94, 134, 182]. При цьому наголошується, що відсутність відхилень у фізичному стані є неодмінною

умовою нормального функціонування органів і систем, розвитку всього організму, підвищення фізичної працездатності дітей, зміцнення їх здоров'я.

Аналіз праць І. Білої [10], О.Богінч [11], Е.Вільчковського, О. Курка [25], Т. Гризик [37], Н. Денисенко, Л. Педік, Л.Фукс [48], О. Митяги [130], О. Аксьонової зі співав. [163] засвідчує, що ключовим засобом ефективного фізичного розвитку дітей є фізичні вправи, музично-ритмічні рухи, народні ігри, що входять у зміст фізичного виховання дошкільників і складають структуру занять такого виду. Незважаючи на доволі широкий спектр досліджуваних напрямів, необхідно відзначити недостатню розробленість технології педагогічного впливу, спрямованого на вирішення завдань формування психофізичного здоров'я старших дошкільників. Проблема є недостатньо вивченою, але вкрай необхідною, що й зумовлює актуальність теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання дошкільнят та студентів” (номер державної реєстрації 0107U000771) та на 2011 – 2015 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 3.2 “Теоретико-методичні основи позаурочних форм фізичного виховання дітей та учнівської молоді”. Дослідження виконані за особистої участі автора (як співвиконавця) у розробці зазначеної проблеми. Внесок дисертанта у виконання теми полягає в аналізі й узагальненні теоретичного та обґрунтуванні практичного матеріалу щодо шляхів формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і систематизувати теоретико-методичні підходи до вивчення психофізичного здоров'я дошкільників.

2. Дати оцінку розвитку психофізичних, особистісних якостей, морфо-функціонального розвитку та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

3. Розробити технологію формування психофізичного здоров'я дітей 5-6 років засобами фізичної культури та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – психофізичне здоров'я дітей 5-6 років та технологія його формування в процесі фізичного виховання.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих **методів дослідження**, які відповідають завданням роботи:

- теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння й узагальнення отриманих даних;
- емпіричні – спостереження, бесіда, анкетне опитування дітей старшого дошкільного віку (для вивчення обізнаності дітей з основ здорового способу життя, здорового харчування, психофізичних показників тощо) та інструкторів фізичної культури (для вивчення причинно-наслідкових зв'язків з обізнаністю дітей), педагогічне тестування;
- психофізіологічні – комплексна комп'ютерна система «Діагност – 1» (для вивчення показників психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку);
- методи обробки статистичних даних використовували для виявлення вірогідних кількісних змін психофізичних показників під впливом запропонованої технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку;

- педагогічний експеримент, що охоплював констатувальний і формувальний етапи (для вивчення впливу розробленої технології на формування психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку).

Наукова новизна одержаних результатів роботи полягає в тому, що:

- вперше розроблено авторську технологію формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку, яка включає управлінський, здоров'язберігальний, інформаційний, прогностичний компоненти, і має три етапи: вступний, розвивальний, підтримувальний; заняття фізичними вправами різних типів із включенням засобів і методів розумового й морального виховання, оздоровчі заходи в режимі дня, рухливі ігри та ігрові комплекси;
- вперше визначено взаємозв'язок між складовими морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, складовими особистісного розвитку дітей 5-6 років;
- доповнено дані про стан соматичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку та їх морфо-функціональний стан;
- доповнено дані щодо впливу занять фізичними вправами на якість навчання дітей старшого дошкільного віку 5-6 років;
- розширено уявлення про особливості розвитку психофізичних якостей (простої та складної зорово-моторної реакцій, сили нервових процесів), фізичної підготовленості (показників вивчення спритності, швидкості, гнучкості) дітей 5-6 років в процесі фізичного виховання.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у:

- впровадженні технології формування психофізичного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури;
- розробці сюжетних занять для психофізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес дошкільних навчальних закладів № 11 «Пізнайко», № 18 «Зернятко» м. Івано-Франківська, про що свідчать відповідні акти впровадження.

Отримані дані наукового дослідження можуть бути використані в наступних наукових дослідженнях та під час організації навчального процесу дітей дошкільного віку; для розробки модельних показників психофізичного стану дітей дошкільного віку, а також в системі післядипломної освіти.

Особистий внесок здобувача в опублікованих спільно наукових працях полягав у постановці напрямків досліджень, аналізі спеціальної літератури й документів за темою досліджень, організації та проведенні експерименту, аналізі й інтерпретації отриманих результатів.

Апробація результатів дослідження. Головні результати дослідження викладено й обговорено на міжнародних науково-практичних конференціях – «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2007–2010), «Молода спортивна наука України» (Львів, 2009), «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-інструкторської підготовки різних верств населення» (Київ, 2010), «Актуальні проблеми підготовки фахівців з фізичного виховання у контексті Болонського процесу» (Івано-Франківськ, 2010), «Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку дошкільнятської та студентської молоді» (Івано-Франківськ, 2010), «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2011), «Психолого-інструкторские и медико-биологические вопросы организации занятий в физическом воспитании и спорте» (Одеса, 2012), «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я» (Чернігів, 2012), «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2015), а також на звітних науково-практичних конференціях викладачів факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (2005–2015), науково-методичних семінарах кафедри фізичного виховання ПВНЗ «Галицька академія» (Івано-Франківськ, 2005-2015).

Публікації. Зміст дисертаційного дослідження відображено у одних методичних рекомендаціях, 8 публікаціях, з яких 5 опубліковані у фахових

виданнях України, із них 1 стаття увійшла до міжнародних наукометричних баз.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Сучасний стан фізичного виховання дітей дошкільного віку

Глобалізація, зміна технологій, перехід до постіндустріального, інформаційного суспільства, утворення пріоритетів сталого розвитку, інші властивості сучасної цивілізації визначають розвиток людини як головну мету, ключовий показник і основний важіль сучасного прогресу.

Пріоритетним завданням українського суспільства є виховання людини як найвищої індивідуальної і суспільної цінності в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я тих, хто її оточує.

Держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, проведення та впровадження в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я.

Н. Денисенко [45] підкреслює, що в усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та оздоровчої роботи, використання різноманітних форм рухової активності закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства.

У Національній доктрині розвитку освіти підкреслюється, що саме фізичне виховання, як невід'ємна складова освіти, забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої творчої активності.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку є процесом формування фізичної культури дитини [171]. За визначенням Т. Ю. Круцевич і Н. Є. Пангєлової [97, 98, 99], О. Лахно [111], фізична культура є сукупністю

матеріальних і духовних цінностей суспільства, створених та використаних ним для фізичної досконалості людей.

Відповідно до статті І Закону України „Про фізичну культуру і спорт”, фізична культура – це „складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості” [61].

Фізична культура є сукупністю матеріальних і духовних цінностей суспільства, створених і використаних для фізичного удосконалення людей [41, 109, 170]. Це м’язова діяльність, пов’язана з використанням фізичних вправ і спрямована на фізичне вдосконалення людини [81].

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану [201].

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров’я. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини [201].

Термін “фізична культура” використовується і в інших, вузьких значеннях. Так, Б. Шиян зазначає, що „фізична культура особистості є втілення в самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури” [193]. Отже, фізичну культуру особистості дослідник визначає як сукупність якостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення особистої фізичної природи та ведення здорового способу життя [193].

У змісті фізичної культури вітчизняні фахівці виділяють дві основні частини: функціонально-забезпечувальну й результативну [2, 5, 23, 29, 48 та ін.].

Функціонально-забезпечувальна представлена у фізичній культурі всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, умови, форми, методи й їх прийоми застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечувати певний рівень фізичної підготовленості дітей до повноцінного життя. Результативна частина фізичної культури представлена позитивними результатами у фізичному розвитку і руховій підготовленості, що стає наслідком їх використання. Названі частини фізичної культури єдині. Перша ніби переходить у другу завдяки практичній діяльності у процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровлювальної діяльності [193].

Е. Вільчковський, О. Курок [25] повністю поділяють думку Б. Шияна [193] щодо сутності поняття „фізична культура” особистості. Однак надалі вона буде розглядатися нами як високий рівень рухових здібностей дітей, виражених у типах і формах рухової діяльності, фізичного розвитку та в сформованості рухової підготовленості й здоров’я.

Саме фізичний розвиток, рухова підготовленість дитини та рівень здоров’я є головними показниками стану сформованості фізичної культури.

Фізичне виховання є ціннісною складовою загального навчально-виховного процесу, яка покликана забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних навчально-виховних завдань. Він характеризується всіма загальними ознаками або здійснюється в умовах самовиховання та спрямований на формування фізичної культури дитини [201].

Фізичне виховання, на думку О. Лахно [107], є видом виховання, специфіка якого полягає в навчанні рухів (рухових дій) і виховання (управління розвитком) рухових якостей людини. Це один із основних факторів гармонійного розвитку особистості.

Фізичне виховання — це також педагогічна система фізичного удосконалення людини [198]. Його метою є фізичне вдосконалення дитини

[22, 23]. Н. Є. Пангелова [139, 140] фізичне виховання дошкільнят розглядає як спеціально організований процес фізичного вдосконалення і оздоровлення дитини.

Навчання рухів дошкільників пов'язане з організацією системи фізичного виховання, стверджують Е.Вільчковський та Н. Денисенко [22], воно спрямоване на морфологічне і функціональне вдосконалення організму (фізичний розвиток), формування й поліпшення основних життєво важливих рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань дошкільників.

Вищезазначені поняття дали нам змогу визначити авторське поняття щодо фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, яке розглядається нами як процес формування фізичної культури особистості, її психофізичного здоров'я та рухових якостей, що набуваються в активній руховій діяльності.

Фізичне виховання в дитячому садку здійснюється всією системою різноманітних організаційних форм (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри, динамічні паузи) та ефективними засобами (фізичними вправами, загартуванням, харчуванням, режимом, гігієнічними процедурами) [41, 67, 86].

Вченими Е. Вільчковським [23], Н. Денисенко зі спіав. [48], Т. Круцевич і Н. Пангелової [98, 100, 198], Б. Шияном [193] доведено, що головним у фізичній культурі є позитивні результати у фізичному розвитку дітей, у їх фізичній підготовленості. Водночас ці категорії стають наслідком використання засобів, умов, форм, методів, прийомів, тобто наслідком функціонально-забезпечувальної частини фізичної культури.

На нашу думку, функціонально-забезпечувальна частина і є процесом фізичного виховання дітей. Виходячи з цього взаємозв'язку, вважаємо, що фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку є результатом фізичного виховання, тобто його результативною частиною. У зв'язку з цим поглибленого дослідження потребують: фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку; особливості їх фізичного розвитку, шляхи його

оптимізації; засоби, умови, форми, методи та прийоми ефективного розвитку рухових якостей дітей, зокрема гнучкості, витривалості, спритності.

Поняття „фізичний розвиток” тлумачиться в наукових джерелах по-різному. У широкому значенні „фізичний розвиток” людини визначають як процес змін природніх морфо-функціональних властивостей організму упродовж індивідуального життя [23, 24]. Це також процес змін форм і функцій організму; сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружність грудної клітини, спірометрія легенів, динамометрія) [203]; реалізація генотипу в певних умовах життєдіяльності людини.

Е. Вільчковський та Н. Денисенко [23] підкреслюють, що фізичний розвиток виявляється у становленні та зміні біологічних форм і функцій організму дитини в процесі життя та визначається рівнем антропометричних і біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітини, частота дихання й серцевих скорочень); рухових якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості); показників формування постави.

О. Дубогай зі співав. [57] фізичний розвиток розглядає з двох позицій (у вузькому та широкому значенні). У вузькому значенні – це процес зміни зовнішніх розмірів тіла людини. Такими поняттями користується особливий розділ науки, який називається антропометрією, тобто замірами людини. У широкому, педагогічному сенсі фізичний розвиток розглядається як процес фізичного виховання, спрямований на зміни не тільки форм, але й функцій організму. Аналогічну точку зору на фізичний розвиток дітей дошкільного віку висловлює Н. Денисенко зі співав. [48] – це процес змін форм і функцій організму дитини.

Процес фізичного розвитку відбувається відповідно до законів біологічного життя – єдності середовища та організму, поступового переходу кількісних змін у якісні. Окрім того, фізичний розвиток дитини підпорядковується законам соціального життя. Численні ознаки фізичного

розвитку людини – прямостояння, ходьба на двох кінцівках – результат не тільки біологічної, а й соціальної еволюції людини. Серед вчених України та Росії існує думка про те, що розвиток організму буде здійснюватися навіть тоді, коли цей процес спеціально не організований [28, 32, 42, 60, 182]. Однак його результати можуть бути випадковими, фізичний розвиток може піти не в тому напрямку і не тими темпами, які більш доцільні. Тому, дотримуючись певних закономірностей природного розвитку організму, необхідно керувати цим процесом, застосовуючи методи фізичного виховання [10]. Саме від фізичного виховання залежать тенденції фізичного розвитку, його спрямованість, рівень, а також рухові здібності, уміння та навички [111].

Головними показниками, за якими оцінюють фізичний розвиток, на думку багатьох науковців і практиків [25, 25, 54, 61, 102, 103, 104, 167], є кількісні показники розмірів тіла (маси тіла, зросту, окружності грудної клітки) та рівня функціональних можливостей людини, які визначаються, зокрема, рівнем розвитку рухових якостей (швидкістю, спритністю, гнучкістю, витривалістю, силою).

Під терміном „фізичний розвиток” зазвичай розуміють комплекс функціональних показників, які визначають запас фізичних сил організму. Щодо дітей уявлення про фізичний розвиток повинні бути розширені за рахунок оцінки процесів росту та розвитку організму. На думку Е. Вільчковського [23, 24] та Н. Пангелова [138, 139, 140], поняття „фізичний розвиток” дослідники розуміють як комплекс морфо-функціональних ознак, що характеризують віковий рівень розвитку дитини [122, 161, 162, 163].

Узагальнюючи різні трактування поняття „фізичний розвиток” дитини дошкільного віку, нами запропоновано авторське визначення цього терміна. Фізичний розвиток ми розглядаємо як кількісні та якісні зміни фізичних здібностей особистості дитини старшого дошкільного віку, які з’являються у процесі фізичного виховання і забезпечуються активною руховою діяльністю, характеризуються розвитком рухових якостей, морфологічним станом та поставою [116].

Наше бачення сутності поняття „фізичний розвиток” підтверджується дослідженнями вчених Е. Вільчковського [23, 24], О. Дубогай зі співав. [58], О. Кононко [92, 93], Г. Коробейнікова зі співав. [94], Б.Шияна [193]. Науковці доводять, що розвиток рухових якостей дітей обумовлює фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку. Оптимальний розвиток рухових якостей дитини через рухову активність сприяє покращенню будови тіла, формуванню правильної постави, легкості ходи та бігу, чіткості виконання фізичних вправ (основних, стройових, загальнорозвивальних).

У старших дошкільників найбільш інтенсивно в руховій активності розвиваються витривалість, спритність і гнучкість, сформованість правильної постави та ступні, що є вартісним показником фізичного розвитку дітей дошкільного віку [59, 98, 100, 105, 106, 111, 153, 175].

У процесі аналізу наукових джерел і перспективного педагогічного досвіду щодо особливостей фізичного розвитку дошкільників встановлено, що в кожному віковому періоді фізичний розвиток дітей має свої особливості, а їх врахування забезпечує ефективність фізичного виховання дошкільників та формування їх здоров'я.

Ученими Н. Денисенко зі співав. [49], Л. Калуською [76, 77, 78], Є. Пангеловою [144, 145, 147, 149] доведено, що організм дитини розвивається безперервно та інтенсивно. Упродовж перших семи років життя в дітей не тільки збільшуються всі внутрішні органи, але й удосконалюються їх функції. Важливими показниками фізичного розвитку дошкільника є його зріст, маса тіла, окружність грудної клітини [69, 84, 104]. Саме зовнішні показники свідчать про розвиток рухових якостей дітей, їх рухову підготовленість та сформованість постави.

Дослідниця Г. Ляшенко [121] засвідчує, що на шостому році життя розвивається і зміцнюється весь організм дитини, відбувається подальший розвиток і вдосконалення рухів (координація рухів, поступово розвиваються тонкі рухи кисті і пальців). Удосконалюється вища нервова діяльність та інші органи й системи. Суттєві зміни відбуваються в морфології тіла.

У старшому дошкільному віці інтенсивно розвивається кісткова система [121]. Характеризуючи особливості розвитку кісткової системи, Г. Ляшенко вказує на те, що в дітей старшого дошкільного віку вона продовжує інтенсивно розвиватись, відбувається зрощення окремих кісток скелету. Кісткова система, м'язові зв'язки дітей забезпечують як положення тіла, так і можливість рухів його частин у різних напрямках. У дітей дошкільного віку кісткова система значно слабша, ніж у дорослих, тому її розвитку надається значна увага. Хребет дитини має велику гнучкість. Завдяки цьому можливі обертальні нахили вперед, назад та в сторони.

Хребет дитини в цьому віці ще відкритий позаду по лінії всіх дуг хребців, і тільки у старшому дошкільному віці закривається. Передня дуга атланта (першого шийного хребця) може залишатись відкритою до дев'яти років. Як зазначає Г. Ляшенко [121], згини хребта в шийному і грудному відділах фіксуються в 6 років, а в поперековому – пізніше (до 12 років). У період від 2 до 7 років з'являються ядра окостеніння в більшості кісток зап'ястя. Продовжує формуватись грудна клітка, вона набирає форми майже такої ж, як і в дорослих, лише в 12-13 років. Отже, у дошкільному віці скелет дитини ще росте й розвивається.

У зв'язку з цим важливими умовами фізичного розвитку є виконання гігієнічних вимог щодо організації життя дітей (режиму дня, харчування, загартування, виховання гігієнічних навичок, самостійності, культури поведінки та фізичної культури) [121].

Позитивним у дослідженні Г.Ляшенко [121] є акцент на активізації рухової діяльності дошкільників, адже від рухової активності дітей значною мірою залежить розвиток фізичних якостей особистості, зокрема розвиток рухових якостей та морфо-функціональний розвиток. Експериментальні дані дослідження Г. Ляшенко свідчать, що при недостатності рухів (гіпокінезії) відбуваються глибинні порушення обміну речовин у клітинах, внаслідок чого змінюється діяльність центральної нервової системи і всіх інших систем організму [121]. При цьому змінюється функціональна діяльність організму:

мінеральний обмін, дистрофічні процеси в м'язах, що призводить до зміни їх функціональних можливостей.

Недостатність рухів у дошкільників (50% біологічної норми) зумовлює зниження м'язової діяльності як одного із показників фізичного розвитку дітей. Це явище змінює фізичні якості рухів, а саме: швидкість, силу, витривалість, гнучкість, спритність. Зменшується м'язова сила кистей рук, сила ніг, що негативно відбивається на рухових уміннях і навичках дітей, техніці виконання рухів.

Наукові дані А. Н. Кабанова і А. П. Чабовської [75] мають певну практичну цінність для фізичного виховання дітей і для нашого дослідження, оскільки вони детально характеризують особливості фізичного розвитку дошкільників. Однак учені не розкривають засоби, форми та методи фізичного розвитку дошкільників.

Особливості фізичного розвитку дітей досліджувались також М. О. Руновою [167], яка підкреслює, що в дітей старшого дошкільного віку значно збільшується маса м'язів (27% від маси всього тіла); водночас відбувається дозрівання скелетних м'язів, змінюються їх форма.

А. Хрипко зазначає, що продовжує змінюватись і біологія м'язової системи: збільшується кількість актоміозину і АТФ, креатин фосфорної кислоти і м'язового гемоглобіну, який є джерелом кисню, що сприяє удосконаленню скорочувальної функції м'язів, свідчить [187].

З віком зростають м'язова сила та витривалість м'язів, хоча вона значно нижча, ніж у дорослих. На нашу думку, це пояснюється недосконалістю координаційного апарату, частішим скороченням м'язів, меншим поперековим їх перерізом, недостатньою руховою активністю дошкільників. Водночас динамічна робота сприяє активному припливу крові не тільки до м'язів, а й до кісток, що зумовлює їхній інтенсивний ріст. Діти з достатньою руховою активністю, які достатньо ходять, бігають, стрибають, грають, краще фізично розвинені, ніж ті, що мало рухаються [49]. Однак дошкільникам властива низька витривалість м'язової системи. Статичне

напруження м'язів дитина може утримувати лише нетривалий час, тому вона не спроможна довгий час виконувати одноманітні рухи, йти спокійним та рівномірним кроком. Діти часто змінюють позу під час стояння та сидіння [42].

Вченими Л. Калуською [77, 78], Ж. Козіною зі співав. [85], О. Куцом [104, 105], С. Лахно [108] доведено, що нормальний фізичний розвиток дітей дошкільного віку неможливий без всебічного розвитку мускулатури. Однак поряд із систематичними тренуваннями м'язового апарату дитини слід обмежувати її у значних м'язових напруженнях, які пов'язані з виконанням важких рухів або з перенесенням важких предметів.

У процесі аналізу наукових джерел встановлено, що м'язова система дітей фізіологічно пов'язана з іншими внутрішніми органами, що забезпечують не тільки її розвиток, а й фізичний розвиток усього організму. Йдеться про дихальну, серцево-судинну та нервову системи. Ці системи інтенсивно розвиваються завдяки м'язовим рухам (фізичним вправам), водночас зазначені системи створюють основу для зміцнення м'язової системи. Отже, зміцнення м'язів – стрижень фізичного розвитку дитини [176].

Численні дослідження, серед яких праці В. Берзін [5], О. Богініч [11], Е. Вільчковського [24], Н. Денисенко зі співав. [48], Л. Лохвицької [118] доводять, що правильно організоване фізичне виховання дітей сприяє формуванню як кісткової, так і м'язової систем, і, як результат, – формується морфологія та рухові функції особистості дитини, що є змістом її фізичного розвитку. Вищезазначені вчені також наголошують, що під час рухів збільшується діаметр м'язових волокон, зростає їх кількість, удосконалюється координація рухів дошкільнят. Водночас учені заохочують педагогів до організації оптимальної рухової діяльності дітей відповідно до їх вікових анатомо-фізіологічних особливостей. Це пов'язано з тим, що м'язова діяльність у дітей старшого дошкільного віку, порівняно з дорослими, зумовлює значно більші зміни у рухових функціях. Особливість

цього впливу визначається найбільш оптимальною діяльністю центральної нервової системи дітей у старшому дошкільному віці.

У цей віковий період відбувається інтенсивне морфо-функціональне дозрівання кори великих півкуль головного мозку, у зв'язку з чим значно зростають сили і рухливість нервових процесів. Продовжує зростати швидкість виникнення збудження. Увага дітей залишається ще нестійкою, але порівняно із середнім дошкільним віком стійкість і сила процесів збудження та гальмування підвищується. Г. Ляшенко [121], А. Хрипко [187] підкреслюють, що саме це посилення явища взаємної індукції і пов'язана з цим концентрація процесів збудження і гальмування створюють передумови для цілеспрямованої рухової діяльності. На нашу думку, ця особливість цілком може бути перенесена на рухову та музично-ритмічну діяльність дітей. Ми передбачаємо, що розвиток кісткової, м'язової та нервової систем у старших дошкільників забезпечить і більш складний процес – засвоєння не тільки фізичних рухів, а й танцювальних, ритмічних, хореографічних. Вважаємо, що об'єднання цих рухів не тільки зацікавить дітей до їх виконання, а й буде сприяти розвитку рухових якостей особистості, створить умови для зростання тіла дошкільника (вага, зріст тіла, окружність грудної клітки та формування правильної постави).

Таким чином, стрімкий морфо-фізіологічний розвиток старших дошкільників обумовлюється складністю та багатогранністю рухової діяльності, яка утворюється завдяки об'єднанню фізичних, музично-ритмічних і танцювальних рухів.

Важливою складовою фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку є сформованість правильної постави. Е. Вільчковський [23], М. Єфіменко [67] доводять, що постава формується в дітей поступово в міру зростання організму. І чим раніше про неї дбати, тим легше запобігти виникненню різних фізичних вад, пов'язаних з порушенням постави.

Правильна постава – це не тільки краса тіла, вона створює підґрунтя для нормальної роботи всіх органів і систем, зокрема для роботи серцево-

судинної, дихальної та травної систем. Нормальна робота вищезазначених систем позитивно впливає на самопочуття дитини.

У дітей старшого дошкільного віку постава ще не сформована остаточно. Як показують численні дослідження [3, 5, 22, 39, 87, 90, 117, 167], структура кісткової тканини хребців ще не завершена, хребет – еластичний. За несприятливих умов середовища, у якому живе дитина, можуть виникати різні вади постави (лордоз, кіфоз, сколіоз та сутулість), які характеризуються опущеною головою, зігнутою спиною, опущеними плечима, що в майбутньому може призвести до викривлення хребта.

На поставу впливає стан ступні. Зміна її форми, навіть незначна, може стати причиною деформації, порушення правильного положення тазу, хребта – патологічно змінить поставу. Наукова праця А. Хрипко [187] вказує на те, що значна еластичність м'язів гомілки і зв'язково-суглобного апарату ступні в дошкільному віці може викликати в дошкільників незворотні явища – сплющення ступні. Порушення в розвитку ступні, її сплющення шкідливо впливає на опорну функцію кінцівок, на ходьбу, біг, поставу. Плоскостопі діти під час ходьби тупають ногами, їх хода напружена й незграбна, вони швидко втомлюються, порушується їхнє самопочуття та працездатність [3, 199]. За даними І. Бичука [6], плоскостопість у дорослих утворюється внаслідок схильності до неї в дошкільному віці, коли не здійснювалась необхідна профілактика і своєчасне лікування.

Правильна організація життя дітей дошкільного віку, дотримання основних гігієнічних вимог (режиму дня, харчування, сну, правильного підбору меблів), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ сприяють формуванню правильної постави та профілактиці плоскостопості дошкільників [95].

Як зазначають Т. Круцевич і Є. Пангелова [99], формування постави пов'язане з розвитком рухів і формуванням фізичної культури дитини. Як наслідок, у дитини з'являються чотири природних фізіологічних згини хребта: шийний і поперековий – згином уперед (лордоз), грудний і

крестцевий – згином назад (кіфоз). Чіткі фізіологічні згини у здорової дитини формуються до 6- ти річного віку [187].

Порушення постави, зауважують А. Н. Кабанов зі співав. [75], Ж. Л. Козіна, О. Г. Лахно та М. М. Бочкіна [83], негативно позначається на фізичному розвитку (рухових якостях) та функціях усього організму, зокрема на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Викривлена постава має неестетичний вигляд, вона не приваблює, бо милуються людьми гарної статури та їхньою невимушеною ходою.

Отже, тема нашого дослідження вимагає аналізу такого поняття як „постава” і з'ясування, якою вона має бути у здорової, фізично розвиненої дитини.

За тлумаченням Е. Вільчковського [23], постава – це придбане людиною в процесі зростання та розвитку звичне, природне положення тіла, яке зберігається у спокої і під час руху.

Н. Терехова [179] під поставою розуміє звичне положення тіла під час стояння, сидіння, ходьби та іншої діяльності. Також наголошується, що правильна постава створює сприятливі умови для роботи рухового апарату: м'язи, які утримують тіло в стані рівноваги, перебувають у найменшому напруженні, їхній тонус рівномірний, вони готові до рухової діяльності. Характер постави залежить від вигинів хребта, який є сполучною ланкою між усіма частинами скелета.

Е. Вільчковський [22, 23] вважає, що постава – це набуте людиною в процесі зростання та розвитку звичне, невимушене положення тіла під час спокою та в русі. За умови хорошої постави тіла м'язи, які утримують хребет у правильному положенні, помірно напружені, голова й тулуб тримаються рівно, плечі на одному рівні й трохи відведені назад, спина пряма, живіт підтягнутий, ноги у колінних суглобах прямі (у вертикальному положенні) [24].

Учені [23, 24, 174] доводять, що між формуванням постави та центральною нервовою системою існує прямий і зворотний зв'язок. Стан центральної нервової системи залежить від сформованості постави, розвитку і тону м'язів, а також форми ступні, тоді як стан постави, м'язів і форма ступні залежать від функціонування центральної нервової системи [35].

Дослідники також довели залежність постави від ступні, а саме: сплюснення ступні значною мірою впливає на положення таза та хребта, що в перспективі призводить до різних порушень постави. Аналогічний взаємозв'язок учені встановили між масою тіла та поставою. Вони засвідчують, що неправильна постава може виникати через нерівномірний розподіл маси тіла на обидві ноги. Звичка стояти, більш спираючись на одну ногу (перенесення на неї маси тіла), може призвести до викривлення хребта, тобто сколіозу [140, 141, 144].

Отже, вищезазначений аналіз наукових досліджень щодо сутності, структури та особливостей фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку дав змогу дійти висновку про те, що фізичний розвиток є результативною стороною фізичної культури особистості, однією з фізичних якостей дитини, яка розвивається у процесі рухової діяльності та забезпечується фізичним вихованням.

Фізичний розвиток є природним процесом, передумовою якого є рухові задатки і рухові здібності, що передаються спадково. Він підпорядкований об'єктивним законам природи, які закладаються в основу управління фізичним розвитком. Це закони: взаємодії спадкових тенденцій розвитку і тенденцій, обумовлених умовами життя; взаємообумовленості функціональних і якісних змін; поступовості і зворотних змін періодів розвитку [45, 56, 148, 149, 150].

Факторами впливу на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку є: соціальне середовище (суспільство, вихователі, ровесники), закони природи, інтелект дитини; вольові і моральні якості; природне середовище (клімато-географічні умови; умови для рухової активності); вроджені

індивідуальні особливості (будова тіла – соматотип, функціональні можливості); набуті індивідуумом особливості (руховий досвід, мотиви) [92, 94, 131, 140, 182].

Основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність дитини, яка передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності; навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі дитини; рухи є складовими частинами рухових дій, їх поєднання забезпечує рухову діяльність; рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям називаються фізичними вправами. Наукові дані свідчать про те, що різні за видами фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку, результативною частиною якого є фізичний розвиток; серед різноманітних видів вправ існують танцювальні вправи, які включають в себе тяж рухи й рухові дії та виконуються під музичний супровід; їх дія на фізичний розвиток дошкільників (зокрема, на розвиток рухових якостей) аналогічна фізичним вправам; ефективність виконання фізичних і танцювальних вправ забезпечується їхньою технікою, музичним супроводом.

Успішне вирішення завдань фізичного виховання та фізичного розвитку особистості дошкільника залежить, на думку К. Крутій [54], від поєднання різноманітних засобів, які розподіляються на такі види: фізичні вправи, оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) та гігієнічні фактори.

Оптимальна, правильно організована рухова активність дитини створює відповідні передумови для нормальної життєдіяльності організму людини в дорослому віці, для довготривалого творчого життя [94]. Рухова активність дитини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності [198].

Рух – головний прояв життя. Своєю дією рухи можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити вплив рухової діяльності на організм [4, 7]. Рух, за твердженням В. Кашуби [74], –

це моторна функція організму особистості дитини, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. Довільні рухи завжди є функцією свідомості; навчання рухів підвищує ступінь їх підпорядкованості волі дитини; рухи засвоюються у процесі життєдіяльності, включаючи і процес навчання.

Вітчизняними вченими-педагогами [24, 25, 42, 46, 48, 56, 59, 78, 91, 92, 95, 135, 136, 137, 139, 144, 182] був визначений унікальний вплив рухів на здоров'я дитини, її фізичний, інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток. М'язові зусилля під час рухів, без яких немислиме формування фізичної культури особистості дитини, впливають на фізіологічну основу психіки – вищу нервову діяльність. М'язова робота малої і середньої інтенсивності сприяє підвищенню нервових процесів в корі головного мозку, зміцнює диференціювання, а фізична робота великої інтенсивності спричиняє інертність коркових процесів і розгальмовує диференціювання.

Встановлено, що фізичні навантаження під час виконання рухів впливають на оперативність мислення і швидкість засвоєння інформації. Під впливом фізичних навантажень [60, 102] змінюється на позитивне динаміка розумових процесів. Специфіка рухів, їх різноманітність поліпшує увагу.

За допомогою рухів дитина пізнає навколишній світ: просторові відношення, форму предметів, розмір, інші властивості (еластичність, масу). Навіть сприймання кольору, звуку не обходиться без рухів, бо в цих процесах діють м'язи очей, вух. Є прямий зв'язок між розвитком аналізаторів дитини та її фізичним розвитком [55].

У процесі навчання рухів діти одержують фізкультурну освіту. Нею визначається рівень знань дошкільників з фізичного виховання. П. Лесгафт [цит. за 17] стверджує, що фізичне виховання має на меті не лише зміцнення фізичної сили людини, підвищення її працездатності, а й накопичення нею унікальних, специфічних знань про рухи, гімнастику, фізкультуру та спорт, його вагоме значення для здоров'я людей.

Е. Вільчковський [23] та А. Шевчук [191] наголошують, що оволодіння життєвонеобхідними рухами тісно пов'язано з естетичним вихованням дітей старшого дошкільного віку, зокрема фізичними вправами, музичними засобами: піснями, танцями, танцювальними, музично-хореографічними вправами. Музичний супровід під час виконання стройових, загальнорозвивальних та основних рухів, зокрема ходьби, бігу, підстрибувань, підвищує емоційний стан дітей та сприяє найбільш чіткому виконанню рухів, вихованню інтересу до них.

Рухова дія – це певна цілеспрямована система рухів, яка сформована для вирішення конкретного рухового завдання. Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення [181]. Поєднання декількох спеціальних рухових дій називають руховою діяльністю [202]. Рухові дії, що спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання та фізичного розвитку і підпорядковані його закономірностям визначаються як фізичні вправи [197, 201]. А термін „вправа” означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні якості людини та вдосконалення якості її виконання [74, 182].

Фізичні вправи – це один зі способів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання, його наукових і практичних досягнень. Вони впливають не тільки на функціональний стан організму, але й на особистість, яка виконує фізичні вправи. Отже, на думку вищезазначених дослідників, фізичні вправи закономірно розглядати як рухові дії, у яких втілюється вчення про єдність фізичного та психічного в діяльності людини. Серед усіх видів педагогічної діяльності тільки у фізичному вихованні предметом навчання є рухові дії, які спрямовані на фізичне удосконалення дітей та виконуються заради засвоєння самих рухових дій.

Науковці [55, 74, 170, 191] доводять, що фізичні вправи можуть задовольнити природну потребу дитини дошкільного віку в рухах. Дефіцит у руховій діяльності дитини може бути компенсований тільки за допомогою

системи фізичних вправ. Вчення про «оптимум» рухової активності дозволяє науково обґрунтувати педагогічну проблему соціальної потреби в організованих і систематичних заняттях фізичними вправами.

Узагальнення наукової літератури та перспективного педагогічного досвіду дозволили дійти висновку: фізичний розвиток характеризується суттєвими змінами функціональних можливостей особистості дитини в певні періоди вікового розвитку, що виражається у зміні окремих рухових якостей і загальному рівні фізичної працездатності.

Однією з вартісних складових фізичного розвитку дітей є рухові якості. Це – швидкість, спритність, витривалість, м'язова сила, гнучкість.

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку та їхній фізичний розвиток передбачають досягнення оптимального розвитку рухових якостей, наголошують українські вчені З. Борисова, Г. Беленька та М. Машовець [20]. Зокрема, вони доводять, що розвиток рухових якостей дошкільника відбувається під впливом двох факторів – природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та завдяки забезпеченню рухової активності, до якої входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та самостійна рухова діяльність дитини. Учені підкреслюють, що процес розвитку рухових якостей у дошкільників здійснюється відповідно до морфофізіологічних та функціональних можливостей їхнього організму. Отже, це свідчить про взаємозалежність і взаємовплив двох важливих складових фізичного розвитку дошкільників – морфофізіології та рухових якостей.

У контексті цього передбачається, що розвиток тіла (маса тіла, зріст, окружність грудної клітини), опорно-рухового апарату, дихальної, серцево-судинної, центральної нервової системи (тобто, головних фізіологічних систем) будуть сприяти ефективному розвитку рухових якостей. І, навпаки, розвиток рухових якостей, у свою чергу, прискорює фізіологічні процеси в організмі, які створюють умови для розвитку внутрішніх органів і сегментів

тіла дошкільника [29]. Таким чином, дитина росте, фізично розвивається, її здоров'я формується та зміцнюється.

Численні наукові дослідження фізіологів, психологів та педагогів [6, 18, 20, 24, 25, 30, 32, 38, 76, 115, 124, 136, 157, 165, 175, 176, 182] засвідчують, що морфо-фізіологічний розвиток дитини та здоров'я забезпечуються в процесі її активної рухової діяльності, під час виконання різних видів рухів у формі фізичних вправ, які можна виконувати під музику. Отже, рухова активність дошкільників підвищиться, якщо її об'єднати з музичним супроводом, танцювальними вправами й елементами танців.

З приводу вищезазначеного дослідник Н. Денисенко [44] зауважує, що система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що зумовлює всебічний вплив на різні сторони його рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання основних рухів, загальнорозвивальних вправ, участь у рухливих, хороводних, музично-ритмічних іграх вимагають від дітей водночас прояву різних рухових якостей. Так, метання предметів у ціль, лазіння по драбині, стрибки розвивають силу та спритність, а біг – ті ж якості та швидкість і витривалість; лазіння через обруч, підлізання під гімнастичну лаву – гнучкість [45].

На основі аналізу наукової літератури робиться висновок про те, що рухові якості як важливий компонент фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку розвиваються завдяки виконанню багатьох видів рухів, фізичних і танцювальних вправ, які є елементами різних форм роботи з фізичного та музичного виховання. Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших рухових якостей забезпечується правильним добором фізичних і танцювальних вправ та методикою їх застосування.

У зв'язку з вищезазначеним, необхідно детальніше розглянути проблему розвитку рухових якостей у дітей старшого дошкільного віку, а саме: особливості їх розвитку, визначення понять, факторів та методики розвитку.

Навчання рухів на спеціально організованих заняттях – основна форма роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку. Саме на спеціальних заняттях діти вчасно засвоюють необхідний обсяг знань і рухових умінь, які не можуть бути отримані в процесі ігор, повсякденного спілкування з дорослими, самостійних спостережень тощо. Заняття фізичними вправами є обов'язковими для всіх практично здорових дітей. Вони проводяться цілий рік по два рази на тиждень.

Організатором і керівником інструкторічного процесу в дошкільних установах є вихователь. Фізичне виховання дітей першого року життя не виділяється в самостійний розділ. Воно безпосередньо зливається з усім процесом виховання дитини [187].

Розвиток рухів у ранньому віці багато в чому залежить від своєчасного створення сприятливих для цього умов. Ігри-заняття з дітьми до року проводяться з ініціативи медсестри, як правило, з кожною дитиною окремо, по кілька разів на день по чергово із самостійною грою. Займатися одночасно з кількома дітьми (не більше, ніж з 5-6) починають після накопичення ними певного рухового досвіду [76, 98].

У другій групі раннього віку (від 1 року до 2 років) заняття проводяться роздільно по двох вікових підгрупах: з дітьми віком від 1 до 1 року 6 місяців (по 6-8 осіб та індивідуально з деякими дітьми; тривалість заняття – до 10 хв) і з дітьми від 1 року 6 місяців до 2 років (одночасно з 8-10 дітьми; тривалість заняття – до 12 хв).

У першій молодшій групі (від 2 до 3 років) заняття проводяться по підгрупах з 10-14 дітьми протягом 15 хв 3 дітьми четвертого, п'ятого, шостого та сьомого року життя заняття фізичними вправами проводяться з усіма одночасно (фронтально); чисельність групи – до 30 осіб; тривалість заняття від 20 хв у другій молодшій групі (четвертий рік життя) і до 35 хв у останній, підготовчій до школи групі (сьомий рік) [56].

Гра є найважливішою самостійною діяльністю дитини-дошкільника, вона посідає значне місце в його житті. Гра у всіх її різноманітних формах –

це один із головних засобів фізичного та психічного розвитку дитини-дошкільника [102, 104, 181].

У виховній роботі дитячого садка велике значення мають рухливі ігри творчого характеру, однією з форм яких є ігри з різноманітними іграшками. Дія визначається видом іграшки: з обручами треба бігати, стрибати, візки возити, м'ячі кидати. Ці ігри мало регламентовані, прості за своєю структурою, допускають будь-яку кількість учасників і відносно велику самостійність дітей. Наявність широких можливостей діяти залежно від своїх сил робить такі ігри найбільш доступними і привабливими для дітей. Часто діти самі визначають зміст гри: перестрибувати через скакалку до тих пір, поки не зачепиш ногами, кидати і ловити м'яч, поки не випустиш його з рук і т. ін. [65].

Цікавою і досить ефективною для дошкільнят формою рухливих ігор є ігри-завдання, зміст яких складають доступні дітям дії (добігти першим до умовної риски, докотити обруч до кінця доріжки, аби він не впав тощо).

Не маючи достатнього запасу рухових уявлень, діти у своїх самостійних іграх не відразу виявляють активність та ініціативу. Тому основний задум гри часто буває обмеженим, рухи одноманітними. А в іграх із завданням завдяки контрастності змісту дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх сприяє вдосконаленню рухових умінь і розвитку відповідних якостей. Умовно їх можна назвати іграми-вправами [2, 105].

Більш складною формою рухливих ігор, яка широко застосовується для вирішення завдань фізичного виховання дошкільників, є сюжетні ігри з правилами. Вони вимагають від дітей вміння діяти в колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей, виконувати встановлені правила.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їх проведення, зокрема емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого

приміщення, майданчика й достатньої кількості необхідних для кожного віку предметів-іграшок.

Ігри організовує вихователь під час занять, а також під час ранкової та вечірньої прогулянок, не менше одного-двох разів на тиждень [25, 77, 100, 103].

Ранкова гімнастика передбачена в дитячому саду починаючи з першої молодшої групи (третій рік життя). Вона включена в режим дня як обов'язковий гігієнічний захід і проводиться вихователем щоденно, перед сніданком.

Систематичне і кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє істотну роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, бо має на них не тільки оздоровчий вплив, але й частково виховний та освітній. Діти вперше дізнаються про значення ранкової гімнастики для здоров'я та привчаються змалку до регулярних занять [59, 92].

Якщо для першої молодшої групи передбачається комплекс з 3-4 вправ ігрового та наслідувального характеру тривалістю до 5 хв, то для підготовчої до школи групи він вже збільшується до 6 вправ тривалістю до 12 хв. Крім вправ для різних груп м'язів, широко застосовуються ходьба і легкий біг на початку заняття, різноманітні підскоки – у кінці. Використовуються також вправи з предметами: палицями, обручами, м'ячами і т. ін.

Порівняно недавно в практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку почали застосовувати катання на санках, ковзанах, три- і двоколісному велосипедах, пересування на лижах, купання (як підготовче до плавання), елементи бадмінтону, настільного тенісу тощо[144, 145, 146, 147]. Ці вправи з різних видів спорту умовно названі спортивними розвагами у зв'язку з своєрідністю їх застосування на заняттях з дітьми дошкільного віку – без установки на спортивний результат. Головне в них – розвага, задоволення, відносна свобода дій, відсутність суворої регламентації, наявність яскравих ігрових моментів.

Незважаючи на це, спортивні розваги можуть вважатися хоча і вельми елементарним, але дієвим видом самої початкової спортивної підготовки дітей і бути рекомендовані починаючи вже з другої молодшої групи (четвертий рік життя). Не можна забувати, що спортивні розваги є новими для дітей видами рухової діяльності, і тому їх необхідно послідовно вивчати [139, 140].

Прогулянки надзвичайно важливі в режимі дня дошкільнят. Зазвичай вони тривають щодня 1,5-2 години в першій і в другій половині дня. Основне призначення прогулянок - тривале перебування на відкритому повітрі, заповнене рухливими іграми та фізичними вправами. Зміст прогулянок тісно пов'язаний з основними завданнями фізичного виховання дошкільнят. Головне з них – застосування дітьми рухових умінь у природних умовах, що відрізняються від навчальних. Організують прогулянки так, щоб діти були весь час у русі, але не занадто перегрівалися.

Діти, які мають більше, ніж півтора роки, узимку гуляють два рази щодня. У дуже морозну або вітряну погоду прогулянку замінюють перебуванням на свіжому повітрі, але під накриттям (на веранді з відчиненими вікнами, у дворі під навісом, у альтанці тощо).

Пріоритетними умовами фізичного розвитку старших дошкільників є :

- виховання інтересу до фізичного виховання шляхом включення музики, різних елементів фізичних вправ, видів спорту, танцювальних вправ, пісень, хороводів, психотехнічних ігор, аеробіки в різні форми фізичного виховання;
- формування рухових умінь і навичок у різних видах фізичних вправ у взаємозв'язку з танцювальними вправами, музичним супроводом;
- єдність цілей, завдань, змісту, принципів, форм, методів і прийомів у процесі навчання рухів з формуванням психофізичного здоров'я.

1.2 Психофізичні якості – основа формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку

Серед актуальних проблем навчання, виховання та розвитку дітей дошкільного віку в дошкільних навчальних закладах найважливішою є та, яка торкається предметної системи навчання дітей та орієнтує їх на диференційоване засвоєння знань з різних галузей.

Потоки інформації та її обсяги настільки великі, що стає важко своєчасно та якісно відстежувати її з різних спрямувань наукових знань. Тому більша частина інформації залишається незатребуваною, а суспільство втрачає можливість використовувати її своєчасно. У зв'язку з цим важливіше показати дітям шляхи здобування знань через методологію, ніж вимагати від них набору наукових знань. Інструментом, який забезпечить повноту і цілісність в усвідомленні навколишнього світу, що весь час змінюється, може бути інтеграція [2].

Учені Т. Krutsevich, N. Pangelova [198] стверджують, що інтеграція може виступати одним зі шляхів мобільності навчання та виховання дітей. Дослідники підкреслюють, що з урахуванням вікових особливостей дітей під час організації інтегрованого навчання з'являється можливість показати дітям шляхи залучення знань [15, 112]. У нашому дослідженні – це знання про їх особистий фізичний розвиток та про рухи.

Будь який вид людської діяльності включає в себе рухи та дії, які визначають її особливості та успішність виконання. Тому вже на ранніх етапах розвитку прикладних психологічних досліджень була усвідомлена необхідність виділення психофізичних якостей як однієї зі сторін загальних здібностей людини [7]. На думку С. А. Бублика [16], без діяльнісного підходу у вивченні психофізичного здоров'я механізми та схеми психофізичних передумов діяльності залишаються непридатними для пояснення довільних рухів. Водночас відкритим є і питання диференціації термінів: “психофізичні якості”, “психофізіологічні здібності”, “психомоторика”. У площині нашого

дослідження вважаємо за доцільне розкрити сутність останнього поняття [13, 15].

Психомоторика (грец. *psyche* – душа і лат. *motor* – той, що приводить у рух) – вид об'єктивізації психіки людини в сенсомоторних, ідеомоторних і емоційно-моторних реакціях та у поведінкових актах [17]. З цим класичним визначенням погоджуються більшість дослідників процесів формування психомоторики [12, 19, 25, 44, 114].

Визначення психологічних механізмів функціонування тієї чи іншої системи, найскладнішою серед яких є особистість, належить до вельми проблемних та необхідних завдань [15]. Оскільки крім механічних та біологічних основ побудови дії, її сутність розкривають також і психологічні основи [32, 53, 98].

У психологічному плані виконання дії розглядається вченими як творче, активне вирішення внутрішніх завдань виконавця, що вимагає досконалих здібностей [68]. Пізнання механізмів психічної регуляції допоможуть визначити шлях формування та розвитку психомоторних здібностей особистості [39]. Саме психологія повинна розробляти онтологію розвитку. Ось чому питання про психологічну структуру рухових навичок та психомоторних здібностей є одним з важливих у теорії фізичного виховання [114, 148].

З позицій структури здібностей значний інтерес представляють ідеї М. О. Рунової [167] про комплексне вивчення механізму психічних функцій. Зроблена спроба вирішити проблему співвідношення біологічної та соціальної основ психічної діяльності дітей старшого дошкільного віку. Згідно з її схемою, психічні властивості проявляються як розвиток функціональних, операційних та мотиваційних механізмів.

Функціональні механізми детерміновані онтогенетичною еволюцією, операційні ж не містяться в самому мозку – субстраті свідомості. Вони засвоюються індивідом у процесі виховання, освіти і належать до характеристик людини як суб'єкта діяльності [103, 112, 114].

І. Д. Бех [6], аналізуючи біологічне і соціальне в психіці людини, зазначав, що мозок містить в собі не ті чи інші специфічні здібності, а лише здібність до їх формування. Учений писав про «фізіологічні органи нервової системи», що функціонують як і морфологічно постійні органи; однак вони відрізняються від решти тим, що є новоутвореннями, які не належать до конкретних систем організму.

Більшість якісних новоутворень виступають у вигляді функціональних систем [26]. Якісні новоутворення формуються в процесі онтогенезу особистості. За В. О. Кашубою [74], здібності – це новоутворення, що виникають в процесі життєдіяльності.

Проблему розвитку здібностей необхідно розглядати як створення психологічних основ активної інструкторіки [94]. Процес виникнення новоутворень у психіці дитини визначаються зовнішніми та внутрішніми чинниками [64]. Удосконалення можливостей людини є розвитком системи, що реалізує психічні функції як процес системогенезу [7].

На думку Н. Пангелової [135, 136, 137], розвиток людини, на відміну від накопичення досвіду, засвоєння знань і способів дій (умінь, навичок), і є формуванням здібностей. Важливою умовою становлення і функціонування особистості є гармонійність та сумарність розвитку її новоутворень.

Психомоторні здібності теж слід розглядати як психічні утворення, оскільки в механізмах їх провідних компонентів (самоконтролю та самоуправління руховими діями) головна роль належить психічним процесам [17]. Психомоторний розвиток є спеціалізованим процесом зміни і становлення функціональних систем організму протягом життя [11, 87].

Усвідомлена рухова активність забезпечується випереджальним психічним розвитком і, перш за все, психічними механізмами управління рухами [18]. Психологічні механізми – феномен, який передбачає наявність оптимальних взаємовідносин і взаємодії між структурними елементами психологічної системи, що забезпечує її становлення, розвиток і функціонування [14].

Ж. Козіна, О. Лахно, М. Бочкіна [83], Г. В. Коробейніков зі співав. [94], досліджуючи координацію функцій дитини під час м'язової активності, спостерігали багатозначність терміну «психомоторика». За умови правильного управління м'язами зі сторони нервової системи людське тіло – не «монотонна машина», а різноманітність «механізмів», які послідовно змінюють один одного відповідно до умов роботи в кожний конкретний момент.

Підтверджуючи висновок про безліч механізмів психічної регуляції рухів, Ж.Л. Козіна зі співав. [84] об'єднує їх у три групи: 1) механізм миттєвої регуляції, що створюється та включається в роботу механічною дією на сенсомоторну синергію; 2) механізм відстроченої регуляції будується за смисловим способом, ініціаторами якого є думка та почуття; 3) комбінований механізм, який об'єднує в собі два перших. Між ними відбувається розподіл ролей: система відстроченої регуляції веде рух за смисловим, символічним образом, а система миттєвої регуляції реагує на події в механічній площині руху.

Водночас А. Люблянською [120] було виділено два напрямки психічної регуляції рухів, що притаманні будь-якому психомоторному механізмові. Перший стосується подолання та відсіювання надмірних і малоефективних способів регуляції рухів та перетворення виділеного оптимального варіанту вирішення рухового завдання в керівну систему. Механізм відбору корисної інформації визначається мотивом та сформованим сенсорним еталоном. Другий напрям психічної регуляції стосується вибору шляхів вирішення рухового завдання, що було визначено як оптимальний варіант.

Ж. Л. Козіна зі співав. [84] розглядає два основних механізми психомоторики: програмний, що забезпечує керування в стабільних умовах та терміново-адаптаційний, який забезпечує управління у варіативних умовах.

До М.О. Берштейна [цит. за 17] рухи дитини вивчали переважно задля їх опису. Автор вивчав, щоб зрозуміти, як відбувається керування ними. Ним

були відкриті такі фундаментальні явища у вправах, як сенсорні корекції. Підтримуючи висловлену М. О. Берштейном позицію, вчені [15, 21, 34, 64, 65, 76, 77, 94] роблять висновок про перетворення механізму сенсорних корекцій із замкненого кола в безкінечну спіраль розвитку дії, діяльності, свідомості.

Системно-функціональний механізм керування психомоторними діями складається з прийняття рішення, програмування психомоторної дії, зворотного зв'язку та порівняння. Відповідно точність психомоторних дій обумовлена трьома компонентами: кінестетичною чутливістю, точністю образу-еталону, тактикою регулювання [11, 19].

Психомоторні здібності – це орієнтувальні дії, які досліджують умови задачі, зіставляють їх з відомими способами вирішення, чим забезпечують відбір знань, умінь для вирішення завдання. Психомоторні здібності виступають як результат успішного засвоєння основи рухової дії, тобто системи орієнтувальних дій, які можна застосовувати у вирішенні нових рухових завдань [22, 59].

Фахівці [19, 21, 37, 55, 64] з управлінь рухами виділяють рухову та інформаційну системи. Рухова структура складається з кінематичної та динамічної структур. В інформаційній структурі розглядаються ефекторна, сенсорна та психологічна структури, що несуть послідовну, впорядковану в часі інформацію про рухи, умови дій, команди про підготовку до діяльності та її виконання. Особливо велике значення інформаційної системи відзначається на початкових етапах навчання.

Реальність, або дійсність, на думку Г. Коробейнікова [94], існує у двох формах: об'єктивна реальність, яка є поза свідомістю та відображається нею, і суб'єктивна реальність – та, що відображена свідомістю. У процесі відображення об'єктивна реальність перетворюється на суб'єктивну реальність, а в процесі психомоторики суб'єктивна реальність стає об'єктивною. Процес об'єктивізації суб'єктивного і утворює механізм психомоторики.

Розвиток вищезазначених положень має продовження у дослідженнях Ж. Козіної зі співавторами [83, 84, 85]. Як вважають учені, психомоторика забезпечує перехід змісту, що відображається у відображення, і навпаки – відображення в рухи, матеріалізуючи бажання, думки, образи. Безперервні переходи відображеного змісту у відображення і навпаки – відображення в рухи і складають сутність психомоторики. Ця позиція відстоюється окремими дослідниками [11, 16, 27, 114].

Спеціалісти [20, 24, 35] підтримують позицію авторів про забезпечення механізмів психомоторики органами руху та органами пізнання. М. О. Рунова [167] між поняттями «моторика» та «сенсомоторика» вбачає багато спільного, а саме: у обидвох випадках протікання реакцій залежить від утворення зв'язків між моторним та сенсорним компонентами реакції. Однак сенсомоторика розглядається ними як екстероцептивний, а моторика як пропріорецептивний сенсорні компоненти.

Ж. Л. Козіна зі співав. [83] виділяє ланки психологічної саморегуляції сенсомоторної діяльності: прийняття суб'єктом мети діяльності, формування суб'єктивної моделі умов, програми дій, отримання зворотного зв'язку про результати дій.

Опрацьовані наукові джерела дозволяють нам розглядати здібності якісними новоутворення, що виступають у формі функціональних систем та формуються в процесі онтогенезу особистості. Водночас психомоторні здібності є різновидом здібностей, які мають психологічну природу, оскільки їх провідними компонентами є самоконтроль та самоуправління руховими діями. В основі механізму функціонування психомоторики лежить теорія відображення.

Отже, психомоторика – це функціональний орган організму, що забезпечує процеси суб'єктивізації та об'єктивізації, які виявляються через рухи людини. Механізми психомоторики, що забезпечують регуляцію рухів, передбачають наявність у кожному з них трьох складових: сенсомоторики, ідеомоторики, моторики. Системно-функціональний механізм керування

психомоторними діями складається з прийняття рішення, програмування психомоторної дії, її реалізації, зворотного зв'язку та порівняння.

Визначення структури психомоторних здібностей, пошук надійних критеріїв для їх оцінки, систематизація та упорядкування здібностей-компонентів є актуальним завданням, вирішення якого допоможе тим, хто займається, засвоювати рухи ефективніше, у найбільш доцільній послідовності [19, 26].

Фахівці [41, 56, 57, 91] виділяють декілька видів здібностей, необхідних для формування рухових умінь, які домінують залежно від етапів навчання. Це численні загальні рухові здібності, які визначають рівень початкових досягнень. Роль цих здібностей зменшується в міру оволодіння навичкою. На наступних етапах оволодіння руховою навичкою першочергового значення набуває менша кількість специфічних здібностей для виконання конкретного рухового завдання. У процесі вирішення завдань має відбуватися зміна акцентів у ієрархії загальних та специфічних здібностей. Просторову здібність автор характеризує як основну та необхідну загальну здібність, що виконує роль точного сприймання положення предметів та власного положення щодо предметів і дозволяє правильно виконувати рухові дії. Кінестетичну чутливість, швидкість, точність рухів він також відносить до психомоторних здібностей, однак не заперечує та припускає існування інших загальних здібностей.

Загальні здібності, на переконання Т. Круцевич та Н. Пангелової [100], проявляються у вигляді психічних властивостей особистості. Володіючи ними, можна досягнути успіху в будь-якому виді рухової діяльності. До таких психічних властивостей, зокрема, належать: «добра» пам'ять, стійка увага, «гострий» розум.

До загальних здібностей, необхідних для успіху майже в усіх видах рухової діяльності, відносять інтелект, креативність та «психомоторні якості» особистості. Спеціальні здібності ототожнюють з індивідуально-психологічними особливостями особистості на темпераментному рівні (для

стаєра – витримка, цілеспрямованість, наполегливість; для боксера – рішучість, готовність до ризику). Ж. Козіна зі співавторами [83] розподіляє всі психомоторні здібності на дві групи: якості фізичного розвитку, власне психомоторні якості.

До якостей фізичного розвитку належать: статична сила, динамічна сила, вибухова сила, загальна гнучкість, динамічна гнучкість, загальна координація (спритність), загальна витривалість, спеціальна витривалість, рівновага. Група власне психомоторних здібностей передбачає: тонку регуляцію рухів, диференціацію реакцій, швидкість реакції, швидкість руху руки, швидкість руху у променево-зап'ястковому суглобі, спритність рук, спритність пальців, стійкість руки та стеження. Наведений перелік психомоторних якостей, на думку автора, не є повним внаслідок їх значної специфічності. Він зауважує, що безліч механізмів, які забезпечують психомоторні функції, дозволяють зазначені складові розглядати як мало пов'язані між собою, та відкидає думку про наявність «загальної атлетичної здібності», «спільного критерію психомоторних здібностей» [24, 54, 55, 80].

Г. Коробейніков зі співав. [94] до психомоторних функцій відносить: швидкість простої реакції, тремор рук, концентрацію уваги. Влучність розглядається як складна психомоторна здібність. Вона залежить від просторових, силових простих психомоторних здібностей, функцій диференціювання та відтворення параметрів рухів. Влучність, на думку автора, обумовлюється поєднанням точності рухів за різними функціями. Експериментально доведена також відсутність кореляційних зв'язків між пропріорецептивними функціями відтворення та диференціювання.

Підсумовуючи роботу лабораторії, що працювала над проблемою психомоторних здібностей, Ж. Козіна зі співав. [83] робить висновок про існування простих і складних здібностей.

Г. Коробейніков зі співав. [94] зазначений вище перелік простих психомоторних здібностей доповнює фізичними якостями (час руху, час

реагування на сигнал, частота руху; пізніше вчений додає максимальний темп рухів, час простої реакції).

У поняття «психомоторні показники» фахівці [106, 107] включають: латентний час простої зорово-моторної реакції, латентний період складної зорово-моторної реакції, латентний час напруження м'язів, латентний час розслаблення м'язів, максимальний темп рухів, точність відтворення просторових параметрів, витривалість, вольовий компонент витривалості, тремор. Складні психомоторні здібності складаються з вище розглянутих елементарних.

Підсумовуючи, дослідники заперечують існування загальних психомоторних здібностей, натомість говорять про існування спільних та специфічних компонентів. До спільних, насамперед, відносять психофізіологічні особливості особистості (вольовий компонент), до менш загальних – анаеробні та анаеробні можливості організму, до специфічних – морфо-функціональні особливості будови різних ланок рухового апарату і, таким чином, заперечують психологічну природу психомоторних здібностей.

Прибічниками окремого та незалежного розгляду понять фізичного і психофізичного розвитку дитини є також Г. В. Коробейніков зі співав. [94]. Як складові фізичного розвитку вони виділяють швидкість, силу, витривалість, а психомоторику розглядають як компонент психічної системи, який найближче розташований до фізичного удосконалення. Психомоторика, на думку авторів, є узагальненими вміннями керувати своїми рухами. До сторін психомоторики відносять такі психічні процеси, як пам'ять та увагу.

На думку спеціалістів [14, 17], від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат довільної активності. Індивідуальні особливості поведінки визначаються функціональною сформованістю, динамічними та змістовими характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності. Саморегуляція цілеспрямованої діяльності постає як найбільш загальна та суттєва функція психіки людини, у цих процесах реалізується її

єдність у всьому багатстві умовно виділених рівнів, сторін, можливостей, процесів та здібностей.

Ознаками психомоторного розвитку, на думку колективу авторів на чолі з Ж. Козіною [83], є: рухова пам'ять; здатність до керування часовими, просторовими та динамічними характеристиками; здатність до самоконтролю рухових дій; оперативність та надійність управління руховими діями, а також рівень розвитку вольового психомоторного зусилля й психічної працездатності. Вимірюючи психомоторні здібності, автори визначають і досконалість сенсомоторних здібностей (швидкісних якостей, психологічної стійкості, сенсорної чутливості та впрацьовування).

Швидкісні здібності та гнучкість розглядаються авторами [83] на межі обох класифікацій. Розрізняють загальні, спеціальні та специфічні види здібностей. Під загальними слід розуміти потенційні та реалізовані можливості, що визначають готовність до успішного здійснення різних за походженням і змістом рухових дій. Спеціальні ж визначають готовність до успішного здійснення подібних за походженням і змістом рухових дій (біг, спортивні ігри, метання).

Аналіз наукової літератури [13, 16, 74, 75, 94 105] засвідчив відсутність єдиного понятійного апарату в розгляді питань психофізичного здоров'я людини. У зміст цього поняття автори включають різну їх кількість та різні за сутністю компоненти. І, навпаки, окремі спільні складові об'єднуються різними поняттями: психомоторні чи пропріорецептивні якості, сторони, процеси, властивості, показники, функції, характеристики, ознаки, здібності.

Безпосередньо від психофізичного здоров'я та його основних властивостей залежить здібність до навчання рухам, стійкість до фізичних та емоційних навантажень, темпу підвищення тренуваності, а також загальне протікання фізіологічних процесів в організмі при виконанні вправ, які вимагають прояву як фізичних, так і рухових здібностей [94].

Більшість психофізіологічних характеристик організму мають генетичну основу, і в процесі їх розвитку спостережено відповідні

закономірності. На основі результатів наукових досліджень встановлено деякі особливості вікового розвитку сили, рухливості та врівноваженості нервових процесів, які визначають тип нервової системи та темперамент [16].

Зокрема у розвитку сили нервових процесів відзначено таку періодичність: суттєве зниження показників цієї властивості у 6 – ти річних [104] та 9 – ти річних хлопчиків [16] та підвищення – у 8 – ми річних [94].

Існує розбіжність поглядів і щодо існування та змісту загальних, спеціальних, специфічних, простих, складних психомоторних здібностей – компонентів психофізичного здоров'я, а також щодо сутності понять координаційних та психомоторних здібностей. Підтримуючи точку зору щодо існування загальних психомоторних здібностей, які визначають рівень початкових досягнень в оволодінні руховими діями, можна очікувати, що діти з досконалими психомоторними здібностями будуть краще і швидше набувати рухових навичок. Враховуючи особливості фізичного виховання як виду діяльності, можна зробити висновок про те, що загальні психомоторні здібності є необхідною умовою формування психофізичного здоров'я, ефективної діяльності в процесі фізичного виховання.

Зважаючи на таке розмаїття підходів до розгляду проблеми психомоторних здібностей, термінологічних неузгодженостей та розбіжностей поглядів у питанні змісту психомоторних здібностей, нами в процесі теоретичного дослідження була розроблена система діагностування психофізичних якостей дітей дошкільного віку.

Висновки до першого розділу

1. Аналіз сучасної науково-педагогічної літератури, а також результати власних педагогічних спостережень свідчать про те, що необхідність пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дітей дошкільного віку зумовлена погіршенням екологічних умов, зниженням рівня життя, соціальними потрясіннями. Це не дає підстав очікувати позитивних змін у психофізичному здоров'ї дітей. Нині спостерігається тенденція збільшення кількості груп ризику дітей із різними функціональними розладами. Викладене дозволяє вважати, що дослідження, присвячене розробці технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичного виховання, з урахуванням психофізичних та особистісних якостей, фізичної підготовленості, морфо-функціональних показників, дасть змогу прискорити вирішення означеної проблеми.

2. У фізичному вихованні дошкільнят передбачений весь необхідний комплекс основних засобів фізичного виховання. До них відносяться перш за все фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори, раціональне харчування, особиста гігієна, правильний режим. Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку досить різноманітні. Це заняття фізичними вправами, рухливі ігри, ранкова гімнастика, спортивні розваги, прогулянки. Крім того, і на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи, танці, елементи танців, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дитячому садку всіх форм фізичного виховання відведене певне місце в режимі дня. Вони пов'язані між собою, доповнюють один одного і проводяться в обов'язковому порядку.

3. Фахівець з фізичного виховання у дошкільному закладі освіти повинен мати високий рівень професійної підготовки, основу якої складають: фундаментальні знання в галузі загальної, вікової й соціально психології; знання особливостей і методів соціально-адаптаційної, корекційної та

реабілітаційної роботи в різних соціумах; спеціальні професійні знання: з теорії та методики фізичного виховання, історії розвитку дитячого оздоровчого руху в Україні; сучасних дитячих об'єднань і організацій; уміння виявляти особистісні, міжособистісні та внутрішньо-сімейні труднощі в спілкуванні дошкільнят й конфлікти; створювати умови для їх соціального самовизначення та становлення; спеціальні фахові вміння та навички: організації та проведення масових і колективних дитячих заходів різної спрямованості (пізнавальної, розважальної); виявлення творчих здібностей дітей, створення умов для їх реалізації.

4. Психофізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, від нього безпосередньо залежить моральне, інтелектуальне, духовне і соціальне єство дитини. Тому цілком закономірно, що в багатьох державних документах наголошується на необхідності зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей дошкільного віку (Програма виховання дітей дошкільного віку “Малятко” (1991), Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (1994), з поправками (2007), Закон України „Про дошкільну освіту” (2001), Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку “Дитина”(2003), Програма розвитку та виховання дитини раннього віку “Зернятко” (2004), Цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки (2011), Програма розвитку дітей дошкільного віку “Впевнений старт” (2013)).

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, які відповідають завданням роботи:

- теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння й узагальнення отриманих даних;
- емпіричні – спостереження, бесіда, анкетне опитування дітей старшого дошкільного віку (для вивчення обізнаності дітей з основ здорового способу життя, здорового харчування, психофізичних показників тощо) та інструкторів фізичної культури (для вивчення причинно-наслідкових зв'язків з обізнаністю дітей), педагогічне тестування;
- психофізіологічні – комплексна комп'ютерна система «Діагност – 1» (для вивчення показників психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку);
- методи обробки статистичних даних використовували для виявлення вірогідних кількісних змін психофізичних показників під впливом запропонованої технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку;
- педагогічний експеримент, що охоплював констатувальний і формувальний етапи (для вивчення впливу розробленої технології на формування психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку).

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння й узагальнення отриманих даних проводилися з метою обґрунтування вивчення об'єкту, узагальнення наукових даних з досліджуваної проблематики.

Педагогічне спостереження ми проводили протягом усього періоду дослідження, вивчаючи характер діяльності дітей. Також спостерігали й аналізували показники фізичного розвитку, результати тестування фізичної підготовленості, психофізичного здоров'я. Узагальнені результати спостереження були використані під час розробки програми формувального етапу педагогічного експерименту.

Бесіда та анкетне опитування застосовувалися для отримання інформації з окремих проблем дослідження. Так, бесіди ми проводили з вихователями, нянями і інструкторами фізичної культури, лікарями медичних закладів, батьками.

Для вивчення рівня обізнаності дітей з питань формування психофізичного здоров'я ми використовували анкетне опитування.

Нами вивчалися соматометричні величини фізичного розвитку дитини дошкільника – це довжина тіла, вага та обхват грудної клітки. Всі антропометричні показники проводились в ранкові години на голому тілі стандартними інструментами.

Проте, даючи оцінку фізичному розвитку дошкільника, необхідно керуватися не лише цими показниками,. Ми використовували також результати фізіометричних вимірів (частота серцевих скорочень, життєва ємність легень, частота дихання, динамометрія та ін.). Лише керуючись сукупністю цих показників, можна з достовірною вірогідністю встановити фізичний розвиток дитини старшого дошкільного віку (5-6 років).

Метод пульсометрії вважали найбільш ефективним, тому що за його допомогою можна отримати уявлення про стан роботи внутрішніх органів, визначити реакцію організму зміною фізіологічних показників (частоти пульсу, дихання) при виконанні рухів.

Пульс є достатньо об'єктивним показником стану працездатності та змін реакції серцево-судинної системи дітей відносно їхніх фізичних навантажень, які з'являються під час виконання вправ на занятті з фізичної культури [110, 118, 129].

Підрахунок пульсу проводився нами за загальноприйнятою методикою Е. Вільчковського [23] та Н. Денисенко [48] (впродовж 10 с та помножувався на 6) 6-7 разів у ході заняття: перед початком заняття - за 3 хв. до нього, після виконання загальнорозвивальних вправ, у середині основних рухів (після другого-третього рухів), після останнього основного руху, рухливої гри, наприкінці заключної частини та через 3-5 хв. після закінчення заняття. Показники пульсу давали нам можливість відстежувати оптимальність фізичних навантажень на організм дітей упродовж заняття.

Навантаження вважали оптимальними (згідно віку та функціонального стану), якщо у вступній частині пульс дитини збільшувався на 10%-15% від вихідного; після загальнорозвивальних вправ – на 25%-30%; після основних рухів – до 50%, а після рухливої гри на 80%-100%. У кінці заняття (після спокійної гри або спокійної ходьби) нормою було збільшення пульсу на 15-20%. Повернення пульсу до вихідного через 3-5 хв вважали нормальним станом дошкільників. Вищезазначені показники свідчили про оптимальні фізичні навантаження на організм дошкільників.

Виходячи із завдань дослідження, ми використовували педагогічне тестування. Фізичну підготовленість оцінювали за результатами контрольних вправ, які передбачені державними тестами й нормативами фізичної підготовленості населення України. Об'єктивність отриманих під час педагогічного тестування даних підвищувало виконання таких методичних умов:

- точне виконання тестових завдань. Зазначене забезпечували попереднім інструктажем щодо техніки виконання кожного запропонованого завдання, наданням декількох спроб для його виконання без оцінювання та внесенням (у випадку необхідності) коректив;

- точне виконання експериментальних завдань. Зазначене досягалося, передусім контролем за якістю процесу із застосуванням хронометражу. При цьому, основну увагу звертали на дотримання визначених на кожне заняття параметрів фізичних навантажень, — у випадку необхідності здійснювали

їхню корекцію, а саме зменшували чи збільшували кількість повторень вправи, темп її виконання та тривалість відпочинку. Для цього використовували електронний секундомір «TFA, 65x21x79 мм», точність вимірювання якого становила 0,01 с;

– фіксація в ході заняття фізичними вправами реакції організму на запропоноване навантаження. Для цього звертали увагу, передусім на зміну зовнішніх ознак дітей, за необхідності — додатково на результати пульсометрії. Це дозволило визначати відповідність запропонованого фізичного навантаження поточним можливостям дітей 5-6 років.

Нами використовувалися такі контрольні вправи: “біг 20 м зі старту” (с); “біг 60 м зі старту” (с); “стрибок у довжину з місця” (см), “нахил тулуба вперед” (см), піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 30 с (кількість разів). Оцінювання координації рухів рук і ніг у горизонтальному положенні проводилося за наступною контрольною вправою: дитина ставала у стійку – нога стоїть позаду іншої, пальці щільно притиснуті до п’яти ноги, що стоїть попереду – намагалася при цьому утримати рівновагу, завдання виконувалося із заплющеними очима. Вибір вправ зумовлений метою дисертаційної роботи і методичними рекомендаціями провідних фахівців з теорії та методики фізичного виховання [23, 24, 93, 126, 182].

Для різносторонньої оцінки рухової підготовленості дітей ми враховували також якість виконання ними рухових дій, які зіставлялися з критеріями щодо техніки виконання основних рухів у старшій дошкільній віковій групі, що були розроблені українським ученим Е. Вільчковським [23].

Психофізичне діагностування є одним з компонентів прогнозу ефективності навчальної діяльності і дає змогу оцінити функціональний стан психофізіологічних властивостей організму дитини під час оперативного контролю або під час етапного обстеження. Психофізіологічні методи дозволяють визначити індивідуально-типологічні властивості нервової системи дітей, що є вродженими особливостями вищої нервової діяльності та

закріплені на рівні рефлекторної діяльності як певні функціональні системи реагування на сигнали зовнішнього середовища.

Методика М.В. Макаренка [123] для вивчення нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності з використанням комп'ютерної системи “Діагност-1” спрямована на виявлення простих і складних сенсомоторних реакцій та оцінювання здатності вищих відділів центральної нервової системи забезпечувати максимально можливий для кожної дитини рівень швидкої дії за безпомилковим диференціюванням подразників з урахуванням швидкості, якості та кількості їх переробки, що зумовлені не лише високо генетично детермінованими типологічними властивостями вищої нервової діяльності, а й параметрами уваги. Латентний період простої зорово-моторної реакції, реакції вибору одного з трьох предметних подразників визначався у режимі “оптимального ритму” роботи комп'ютерної системи “Діагност-1”. У першому тесті респондентам запропоновано 30 сигналів із експозицією 0,7 с, у другому така ж кількість зображень, однак експозиція становила – 0,9 с.

При обстеженні надається кількісна та якісна оцінка досліджуваних властивостей нервових процесів. Кількісна оцінка формується за диференційною шкалою стану психофізіологічних функцій. Якісна ж – дозволяє визначити наступні характеристики:

- а) ПЗМР (проста зорово-моторна реакція) – відображає поточний функціональний стан психофізіологічних функцій;
- б) СЗМР (складна зорово-моторна реакція) – дозволяє визначити швидкість реагування на різні подразники;
- в) ФРНП (функціональна рухливість нервових процесів) – здатність нервових центрів швидко сприймати та переробляти поточну інформацію (швидкість виникнення, протікання, зміни та припинення нервових процесів);
- г) СНП (сила нервових процесів, працездатність головного мозку) – дозволяє оцінити стійкість нервових центрів до стомлення, здатність до

концентрації.

Для дослідження дітей старшого дошкільного віку застосовувався оптимальний режим (визначення простої та складної зорово-моторної реакцій) і режим нав'язаного ритму (визначення рівня функціональної рухливості і сили нервових процесів). Визначення рівня функціональної рухливості і сили нервових процесів здійснювалися в умовах роботи ступенево зростаючої швидкості представлення подразників.

Показником ФРНП є максимальний темп демонстрації подразників на максимальній швидкості, при якому досліджувані робили не більше 5,5% помилок. Показником СНП є загальна кількість помилок (у % до суми пред'явлення сигналів), які були зроблені обстежуваним за період виконання всього експериментального завдання. Вважається [45], що чим менше обстежувані допускали помилок за весь час роботи, тим вища у них сила нервових процесів.

На думку Г.В. Коробейнікова зі співавторами [94], сила нервових процесів – здатність нервових клітин чи центрів витримувати довготривале чи дуже сильне збудження, не переходячи у стан позамежного гальмування. СНП є базисною властивістю, що відповідає за енергетику вищої нервової діяльності і, насамперед, визначає такі професійно важливі якості, як витривалість та працездатність, підтримка високої концентрації уваги та розумової продуктивності. СНП пов'язана оберненим зв'язком з чутливістю НС.

Як властивість стресостійкості сила нервових процесів характеризує здатність нервової системи витримувати короткочасні, але максимально потужні сигнали та бути здатною адекватно реагувати на них. Стійка нервова система, на думку авторів [93], витримує більше по величині і тривалості навантаження.

Теплінг-тест заснований на визначенні динаміки максимального темпу рухів рукою та спрямований на вивчення сили нервових процесів організму дітей 5-6 років.

Ураховуючи завдання дослідження та дані наукової літератури сформували комплекс взаємопов'язаних методів, що дозволяв отримати необхідну ретроспективну і поточну інформацію, а також опрацювати отримані емпіричні дані адекватними методами обробки статистичних даних.

Крім цього, вивчалися психологічні обставини і становище дітей у сім'ї, піддавалась обробці поточна документація.

Отримані результати підлягали статистичній обробці, яка проводилась за допомогою програмного забезпечення Excel.

Вибіркове середнє визначалось за допомогою формули:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n x_k, \quad (2.1)$$

де $\bar{x}$ – вибіркова середня величина або середнє арифметичне значення по вибірці; n – кількість опитуваних у вибірці, на основі яких обчислюється середня величина; x_k – значення показників у окремих досліджуваних.

Дисперсія як статистична величина визначалася за такою формулою:

$$\bar{S}^2 = \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n (x_k - \bar{x})^2, \quad (2.2)$$

де $\bar{S}^2$ – вибіркова дисперсія, або просто дисперсія;

$$\sum_{k=1}^n (x_k - \bar{x})^2 \quad (2.3)$$

– формула, за якою для всіх x_k – значення показників у окремих досліджуваних; n – кількість респондентів у вибірці.

T-критерій Стьюдента використовувався для визначення відмінності двох вибірок за середнім при нормальному розподілі індивідуальних показників у кожній з них. При цьому базовим був 5-відсотковий рівень значущості ($P < 0,05$). Під час аналізу даних усередині кожної вибірки

використовували значення t для пов'язаних, під час аналізу даних різних груп — значення t для непов'язаних вибірок [129, 134, 204].

Нами розглядався парний кореляційний аналіз (r) — для виявлення міцності і характеру статистичних взаємозв'язків між зміною двох досліджуваних показників фізичної підготовленості дошкільнят та D і $m_{d\%}$ — для виявлення відмінності двох середніх, визначених у відсотках. Базовим був 5-відсотковий рівень значущості ($P < 0,05$), тобто якщо різниця відсоткових чисел (D) була в 1,52 разів більша ($t > 1,52$) від середньої помилки різниці відсоткових чисел ($m_{d\%}$), достовірність інтерпретували як статистично значущу. Для цього використовували формулу:

$$D = p_1 - p_2, \quad (2.4)$$

де: D — різниця відсоткових чисел; p_1 та p_2 — результати у відсотках.

Середню помилку різниці відсоткових чисел визначали за формулою:

$$m_{d\%} = \sqrt{\frac{p_1 q_1}{n_1} + \frac{p_2 q_2}{n_2}}, \quad (2.5)$$

де: $m_{d\%}$ — середня помилка різниці відсоткових чисел; q_1 та q_2 — відповідно $100 - p_1$ та $100 - p_2$; n_1 та n_2 — кількість досліджуваних у вибірці.

Приріст показників у тестах визначали за формулою:

$$W (\%) = \frac{M_{x_2} - M_{x_1}}{M_{x_1}} \times 100, \quad (2.6)$$

де: W — величина приросту показника; M_{x_1} — середнє арифметичне показника на початку дослідження; M_{x_2} — середнє арифметичне показника наприкінці дослідження.

Одним з основних методів дослідження був педагогічний експеримент, структура якого передбачала виконання констатувальних і формувальних процедур у певній послідовності. Перший етап експерименту проводився з

метою визначення поінформованості, обізнаності дошкільнят з питань формування психофізичного здоров'я, виявлення рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Результати констатувального експерименту стали базисом для програми та технології її реалізації під час формувального експерименту. Педагогічний формувальний експеримент був спрямований на вивчення ефективності технології застосування методів і засобів формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Обстеження дітей проводили за планом досліджень, тобто на початку і в кінці експерименту. Дослідження проводили у спортивному залі, залі ЗФП і методичному кабінеті.

Для організації констатувального і формувального етапів педагогічного експерименту було використано такі методичні прийоми:

- 1) вивчення результатів діяльності дошкільнят, фіксація проміжних показників психофізичного здоров'я, що сприяють розв'язанню педагогічних завдань;
- 2) варіювання структури завдань формування психофізичного здоров'я (те саме явище вивчати багатократно, за допомогою варіювання умов його перебігу, з врахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини і рівня її підготовки);
- 3) моделювання нових варіантів рішень (вже розв'язане завдання пропонується знову з метою знаходження нового шляху або ж оригінального варіанту рішення).

2.2 Організація дослідження

Програма дослідження представляє собою науково-обґрунтовану систему теоретико-методологічних положень про формування психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Вона складається з двох компонентів: методологічного і процедурного. Перший включає теоретичний аналіз розробки даної проблеми в науковій

та навчально-методичній літературі, формування досліджуваної концепції. Процедурний компонент складається з конкретних методів збору інформації, методик і технік їх проведення, обробки та аналізу емпіричних даних, а також їх інтерпретації.

Вивчення досліджуваної проблематики відбувалось згідно з принципом системності. Змістовні поняття і принципи системного підходу є, перш за все, знаряддям певної організації предметного змісту дослідження, а саме такої, яка б спонукала до постановки та розв'язання проблем, пов'язаних з виявленням законів функціонування та розвитку об'єкту. При цьому, в одних випадках акцент може спрямовуватись на питання організації об'єкту, а в інших – на певні типи специфічних для нього зв'язків, в третіх – на синтез різноманітних уявлень об'єкта, одержаних в предметах, що досліджувались раніше, в четвертих – на виявлення структурних варіантів, в п'ятих – на генетичні механізми.

На думку Е. Вільчковського [23], системна постановка проблеми пов'язана з багатьма наслідками. По-перше, це повинна бути нова постановка проблеми, що дозволяє по-новому побачити об'єкт і окреслити реальність, що підлягає дослідженню. По-друге, повинен бути виконаний мінімум умов, що роблять подальше дослідження системним.

Системний підхід ґрунтується на тому, що специфіка складного об'єкту (системи) не вичерпується особливостями складових її елементів, а коріниться, перш за все, в особливостях зв'язків та відношень між певними елементами. До того ж, складний об'єкт, здебільшого є ієрархічним, поліструктурним, багаторівневим утворенням, яке вивчається з різних сторін певними науками. При цьому особливості структури зв'язків та відношень, що виділяються у ньому тією чи іншою наукою і становлять предмет її вивчення, суттєвим чином залежать від міри її розвитку і використовуваних нею дослідницьких засобів.

В експерименті взяло участь 112 дошкільників віком 5-6 років, з яких 52 хлопчики і 60 дівчаток. Середній вік дошкільнят – 5,2 років. Діти навчалися в дошкільних закладах освіти міста Івано-Франківська.

Дослідження проводилося в три етапи протягом 2008-2015 років.

На першому етапі (січень 2008 – лютий 2009 року) вивчено й теоретично осмислено досліджувану проблему, здійснено аналіз спеціальної літератури, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, обрано методи дослідження.

На другому етапі дослідження (березень 2009 – січень 2010 року) було проведено констатувальний експеримент, за допомогою якого діагностовано рівень розвитку психофізичних якостей, фізичного розвитку, соматичного здоров'я хлопчиків і дівчаток 5-6 років. Проведено спостереження за процесами навчання дітей дошкільних освітніх закладів Івано-Франківська, здійснено опитування інструкторів, батьків, вихователів, нянь які доглядали дітей.

На третьому етапі дослідження (лютий 2010 – травень 2015 року) були сформовані експериментальні та контрольні групи; обґрунтовано, розроблено та впроваджено технологію формування психофізичного здоров'я дошкільнят у процесі фізичного виховання; здійснено аналіз результатів дослідження; сформульовано основні висновки дисертації, розроблені методичні рекомендації щодо можливостей використання узагальненого досвіду з питань формування психофізичного здоров'я дітей дошкільного віку.

Формувальний етап педагогічного експерименту реалізовано протягом 9 місяців у дошкільному навчальному закладі № 11 «Пізнайко» міста Івано-Франківська. В експериментальній та контрольній групах було по 12 дітей старшого дошкільного віку.

Контрольна група займалася за базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі», а в експериментальній групі застосовувалася авторська інноваційна технологія формування психофізичного здоров'я.

РОЗДІЛ 3

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНА ТА ПСИХОФІЗИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

3.1 Рівень обізнаності дітей щодо психофізичного здоров'я

З метою вивчення стану обізнаності дітей старшого дошкільного віку з питань формування психофізичного здоров'я, навичок здорового способу життя та дбайливого ставлення до свого здоров'я, ми розробили програму констатувального етапу експерименту.

Основою свідомого ставлення до навколишньої дійсності є знання. Такі знання діти дошкільного віку мають розуміти й активно використовувати в пізнавальній та практичній діяльності.

Важливими показниками в аспекті нашого дослідження були такі теоретичні відомості: обізнаність дітей 5-6 років про здоровий спосіб життя та його компоненти; наявність у судженнях дітей знань, що стосуються дбайливого ставлення до свого здоров'я; наявність навичок здорового способу життя в повсякденній поведінці дітей.

Виходячи з цього, ми розробили серію завдань, щоб з'ясувати, чи знають старші дошкільники, які дії допомагають людині бути здоровою, звідки вони отримують інформацію та чи бажають набути більше знань про те, що слід робити, щоб бути здоровим.

Для бесід з дітьми ми обрали основні компоненти здорового способу життя (режим дня, правильне харчування, заняття фізичною культурою та видами спорту, навички особистої гігієни, загартовувальні процедури), що мають важливе значення для покращення й підтримання високого рівня здоров'я і не є складними для безпосереднього сприймання та дотримання дітьми зазначеного віку.

Відповіді дітей на перше запитання засвідчили, що більшість з них визнали важливими для здоров'я лише окремі складові здорового способу життя. Так, на запитання: “Що таке здоровий спосіб життя?” типовими були відповіді: “Якщо їсти багато шоколадок і цукерок, можуть заболіти зубки і я хворітиму. А якщо наїстися холодного морозива, заболить горло”. “Багато бігати – це корисно”. Відмінність у відповідях хлопчиків і дівчаток полягає лише в тому, що серед перших зафіксовано більше відповідей “Не знаю” (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Показник обізнаності дітей старшого дошкільного віку стосовно
складових здорового способу життя (у балах)**

Зміст відповідей	Режим дня		Гігієнічні процедури		Рациональне харчування		Заняття фізичною культурою та видами спорту	
	♀ n=60	♂ n=52	♀ n=60	♂ n=52	♀ n=60	♂ n=52	♀ n=60	♂ n=52
Правильна аргументована відповідь	12	16	17	15	18	16	10	11
Окремі характеристики здорового способу життя	18	16	19	20	22	20	18	17
Не відповіли на запитання або сказали: “Не знаю”	20	18	22	24	19	20	21	22

Формулюючи запитання ми бажали виявити рівень знань дітей про особливості дотримання режиму дня, особистої гігієни, раціонального харчування, важливість занять фізичною культурою, а також пояснити, чому

це важливо робити. Аналіз отриманих даних засвідчив, що більшість дітей лише могли ствердити важливість дотримання перелічених вище складових здорового способу життя, а пояснити, як і чому це потрібно робити не зуміли. Деякі діти з інтересом переадресовували запитання експериментаторові (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Результати відповідей дітей на запитання:
«Що і як слід робити, щоб бути здоровим?» (у балах)**

Вік дітей і зміст відповідей	Режим дня		Гігієнічні процедури		Раціональне харчування		Заняття фізичною культурою		Загартовування	
	♀ n=60	♂ n=52	♀ n=60	♂ n=52	♀ n=60	♂ n=52	♀ n=60	♂ n=52	♀ n=60	♂ n=52
Показали грунтовні знання	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Володіють частковими знаннями	34	31	32	36	26	24	18	22	10	18
Не відповіли на запитання або сказали: “Не знаю”	26	32	43	49	44	47	36	39	49	45
Показали грунтовні знання	-	14	10	9	18	22	26	20	9	8
Володіють частковими знаннями	24	22	21	18	26	25	19	16	18	20
Не відповіли на запитання або сказали: “Не знаю”	18	22	21	26	28	22	24	18	21	29

Особливо ми намагалися з’ясувати, чи хочуть діти знати більше про те, що слід робити, аби бути здоровим. Здебільшого дошкільників зацікавило

таке: чи можна пізно лягати спати і не спати в обід? Що треба їсти? Чи можна не митися?

Багато дітей не могли визначитися з тим, що вони хочуть дізнатися. Це можна пояснити недостатнім рівнем знань з означеної проблеми. Були діти, які не виявили цього інтересу. Зміст їхніх відповідей був таким: “Нічого не хочу знати. Я і так здоровий (ва). Якщо захворію, мама дасть таблетку, і я знову буду здоровим (-ва)”. Ці діти зазвичай відволікалися від теми бесіди чи зовсім не відповідали на запитання.

Аналіз результатів першої серії констатувального експерименту показав, що старші дошкільники мають елементарні уявлення про складові здорового способу життя. Водночас вони виявили бажання набутися знань про те, що слід робити, аби бути здоровим.

Надалі ми ставили за мету виявити в дітей знання про важливість виконання та дотримання складових здорового способу життя. Для цього ми проводили індивідуальні бесіди, пропонували дітям розв’язати уявні ситуації.

На запитання: «Що таке режим дня і як його дотримуватись?» більшість дітей (понад 87%) відповіла: «Не знаю». Частина дітей (5,36%) старшого дошкільного віку вказували на необхідність спати в обід, гуляти.

Відповіді на запитання: “Щоб бути здоровим, треба дотримуватися особистої гігієни?” засвідчили про недостатню сформованість у дошкільників таких знань. Більшість дітей – 52,68%, відповіли: “Не знаю” або говорили не по суті. Водночас деякі діти виявили розуміння окремих правил догляду за власним тілом: “Після прогулянки слід мити руки” (6,25%); “Перед їжею мию руки, щоб в животику не завелись черв’яки” (5,36%); “Не їм немитих яблук” (7,14%); “Обстригаю нігті, щоб під ними не з’являвся бруд” (3,57%).

За допомогою додаткових запитань ми з’ясували, що правила особистої гігієни більшість дітей засвоїли від своїх батьків (59,82%).

Понад 60% дошкільнят погодились з тим, що тільки чисті руки та свіжий одяг дають право сісти за обідній стіл. Однак пояснити свій вибір змогли лише 29,50% дітей. Наводимо приклади цих пояснень: “Після вулиці треба мити руки, бо на них повзають мікроби”; “Якщо їсти брудними руками, то черв’яки можуть тебе з’їсти”; “Мама казала, якщо їсти брудними руками, буде боліти животик і ти можеш потрапити до лікарні”.

На запитання: “Як правильно їсти?”, “Яку їжу корисно вживати?” діти не змогли дати вичерпну відповідь. Більшість вказувало лише на шкідливість вживання великої кількості солодошів (63,39%). Це пояснюється відсутністю обґрунтованого здоров’яформуючого навчання. Тому ми ставили дітям додаткові запитання: “Як треба пережовувати їжу? Чи можна говорити під час їжі? Які продукти можна їсти завжди, а які інколи? Чим корисні овочі та фрукти?”

Для кращого розуміння дітям було запропоновано пояснити проблемну ситуацію. Так, частина дошкільнят - 21,42%, схвалили поведінку дівчинки, яка першою з’їла сніданок. Свої відповіді діти аргументували так: “Мама похвалила Віку тому, що вона вміє швидко їсти”. Значна кількість дітей (24,10%) висловили таку ж думку. Лише 9,82% хлопчиків та дівчаток не схвалили поведінку Віки. Ці діти так пояснювали свої висновки: “Коли швидко їсти, можна подавитися”, “Якщо м’ясо не пережовувати – болітиме живіт”.

Обираючи продукти харчування, більшість дітей віддали перевагу фруктам і солодошам. Свій вибір вони пояснювали так: “Я вибрав ці продукти, бо вони смачні і я люблю їсти їх” (27,67%). Про користь для здоров’я вживання різноманітної їжі вказали 10,71% опитаних дітей.

В індивідуальних бесідах з вихованцями ми з’ясували, що більшість дітей обох вікових груп розповідали лише про культуру поведінки за столом: “Правильно тримати ложку”; “Не можна говорити, бо подавишся”; “Не гратися, щоб не перекинути тарілку”; “Витиратися серветкою”. 18,75% дошкільників відповіли: “Не знаю”. Частина дівчаток (35%) і хлопчиків

(36,54%) знають, як правильно їсти: “Їсти повільно, добре пережовувати”; “Брати їжу невеликими шматочками”; “Не можна швидко і лежачи їсти, треба добре жувати”.

Важливе значення для збереження здоров'я людини має повноцінне харчування. Щоб з'ясувати, чи розуміють це діти старшого дошкільного віку, ми ставили запитання: “Яка їжа корисна для здоров'я?” Аналіз відповідей засвідчив, що, хоча програмою не передбачено таких знань, понад 26% дошкільників розуміють необхідність вживання свіжої, різноманітної їжі: “Свіжу і різну”; “Овочі, фрукти, щоб були вітаміни”; “Щоб їжа була з вітамінами”.

Ставлячи дітям запитання “Звідки ти знаєш про корисну здорову їжу?”, ми мали на меті з'ясувати джерело здобутої інформації (табл. 3.3). Бесіди показали, що 38,30% дівчаток і 26,94% хлопчиків не мають ґрунтовних знань, а те, що знають, отримують у відносно рівних пропорціях з трьох джерел: від батьків, вихователів, від інструкторів фізичної культури.

Таблиця 3.3

**Результати відповідей дітей на запитання:
«Звідки ти знаєш про корисну здорову їжу?» (у %)**

Зміст відповідей	n=112	
	♀ n=60	♂ n=52
Знання, здобуті від вихователів	23,33	32,69
Знання, здобуті від батьків	31,70	28,84
Знання, здобуті від інструкторів фізичної культури	6,67	11,53
Не відповіли на запитання чи сказали: “Не знаю”	38,30	26,94

Частина дітей (24,10%) вказала на шкідливість надмірного вживання солодошів. Решта вихованців згадували і перелічували страви, які найчастіше вживають: кашу, борщ, м'ясо.

Аналіз одержаних результатів свідчить про недостатнє розуміння дітьми правил повноцінного харчування для збереження здоров'я. Це можна пояснити тим, що працівники дошкільних навчальних закладів прикладом для наслідування вважають дітей, які швидко їдять і дотримуються правил поведінки за столом. Поза їх увагою залишається робота з дітьми щодо усвідомлення ними необхідності ретельно пережовувати їжу, вживати овочі, мати хороший апетит.

Бесіди з вихователями та батьками засвідчили, що причиною недостатньої роботи з дітьми в цьому напрямі є неусвідомленість дорослими значення для здоров'я правил раціонального харчування, а також невміння давати такі знання дітям дошкільного віку.

Наступний етап опитування мав на меті виявити в дітей знання про важливість занять фізичною культурою. Для цього дітям було запропоновано проєктивну методику із серії зображень хлопчика, що виконує різні дії. На першому малюнку хлопчик байдикує на ліжку, на другому – їсть солодоші й переглядає телепередачу на невеликій відстані від телевізора, на третьому – сидячи вдома, спостерігає за грою дітей у футбол, на інших трьох малюнках хлопчик займається одним із видів спорту: плаванням, баскетболом, катанням на лижах.

Перед дітьми ставилось завдання уважно розглянути всі малюнки й відібрати окремо ті, на яких хлопчик поводить себе правильно, і ті, де він шкодить своєму здоров'ю, а також обґрунтувати свій вибір.

Виконання дітьми старшого дошкільного віку цього завдання показало, що понад 48% хлопчиків та дівчаток правильно відібрали малюнки, але пояснити свій вибір змогли лише 17,24%. Наводимо приклади цих пояснень: “Займатись спортом – це добре. Так каже мій тато”; “Якщо лежати на ліжку і

нічого не робити, то можна втратити всю силу”; “Мій старший брат ходить на бокс і в нього великі мускули. Я теж хочу бути таким, як він”.

Як бачимо, ілюстрації значно допомагають дошкільникам орієнтуватися у виборі. Це пояснюється перевагою в них наочно-образного мислення, тому для проведення формувального експерименту необхідно розробити наочні посібники, ігровий та дидактичний матеріал.

Підводячи підсумок, дітям було задано запитання: “Заняття фізичною культурою робить людину здоровою. Чому?” Так, більша частина дошкільників погодилась із цим твердженням, проте обґрунтувати свою відповідь змогли лише деякі з них – 16,96%.

Щодо важливості загартування типовими відповідями були такі: “Не знаю”; “Мені ніхто не казав, як це робити”. Лише 23,21% дітей дошкільного віку назвали важливим обливати ніжки і засмагати.

Отже, стає зрозумілим, що дорослі (батьки, вихователі, няні, інструктори фізичної культури) не звертають особливої уваги на формування в дітей знань про психофізичне здоров’я, здоровий спосіб життя й не акцентують на тому, для чого це слід робити. Анкетування та бесіди з дорослими, які займаються вихованням дітей, показали, що більшість з них через власний спосіб життя й брак знань не можуть створити сприятливі умови для формування навичок формування психофізичного здоров’я в дошкільників.

Аналіз індивідуальних бесід з дітьми засвідчив, що більшість – 51,78% дошкільнят додержуються правил гігієни. Слід зазначити, що найчастіше вони дбають про чистоту своїх рук, обличчя та носа. Значно рідше й при нагадуванні чи наполяганні дорослих чистять зуби, полощуть горло, миють тіло.

Порівнюючи результати констатувального експерименту, ми зробили висновок, що знання дітьми особливостей здорового способу життя не завжди збігаються з їхніми відповідними навичками. Така невідповідність, очевидно, пояснюється неусвідомленістю дошкільниками знань, а також тим,

що діти легко наслідують як позитивний, так і негативний спосіб життя членів своєї сім'ї.

Таким чином, обов'язковою складовою частиною формувального експерименту має бути насамперед робота з вихователями, батьками, інструкторами фізичної культури

На основі одержаних даних було визначено підгрупи дітей за рівнями сформованості психофізичного здоров'я, навичок здорового способу життя. Відсоткових розподіл дошкільнят представлений у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Розподіл дітей старшого дошкільного віку за складовими формування психофізичного здоров'я (у %)

Складові формування психофізичного здоров'я	n=112	
	♀ n=60	♂ n=52
Дбають про психофізичне здоров'я дотримуючись майже всіх складових ЗСЖ	3,33	3,84
Дбають про своє психофізичне здоров'я за умови нагадування	11,7	15,38
Дбають про своє психофізичне здоров'я за умови наполягання дорослих	33,33	36,54
Дотримуються лише правил гігієни	51,64	44,24

До першої підгрупи увійшли діти порівняно високого рівня, які володіють певною системою знань про психофізичне здоров'я, здоровий спосіб життя та можуть пояснити чому це корисно для організму. Ці діти виявили бажання набувати різноманітних знань про те, що слід робити, аби бути здоровим. Вони у своїй поведінці свідомо дотримувались правил збереження власного здоров'я.

Друга підгрупа – це діти середнього рівня, які мають елементарні уявлення про здоровий спосіб життя, правила дбайливого ставлення до

власного здоров'я і виявили інтерес до набуття нових знань. У своїй поведінці діти дотримувались деяких правил збереження свого психофізичного здоров'я та правил гігієни, здебільшого за умови нагадування дорослих.

До третьої підгрупи увійшли діти низького рівня, які мають поверхневі уявлення про складові здорового способу життя. Ці діти не обізнані з правилами дбайливого ставлення до свого здоров'я. Бажання набувати знань про те, що слід робити, аби бути здоровим, у більшості дітей є, але конкретизувати його вони не можуть. У своїй поведінці дотримувались деяких правил гігієни за умови наполягання дорослих.

У таблиці 3.5 наведено показники рівнів сформованості навичок здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.

Таблиця 3.5

Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнями сформованості психофізичного здоров'я (у %)

Рівні психофізичного здоров'я	n=112	
	♀ n=60	♂ n=52
Високий	8,33	9,61
Середній	31,7	34,61
Низький	59,97	55,78

Як засвідчують дані таблиці, до високого рівня віднесено 8,33% дівчаток та 9,61% хлопчиків. Більшість дітей увійшли в підгрупу з низьким рівнем за наведеними вище критеріями – 59,97% дівчаток і 55,78% хлопчиків. Це пояснюється тим, що в умовах дошкільного закладу освіти та ініціативи організації навчально-виховного процесу з формування навичок здорового способу життя як частини валеологічного виховання обмежувалась окремими заходами, використовувалася епізодично й безсистемно.

Кількісний та якісний аналіз одержаних даних констатувального експерименту дав змогу зробити певні висновки. Так, більшість дітей

старшого дошкільного віку хочуть набувати знань щодо збереження й зміцнення психофізичного здоров'я, про це свідчать висловлювання дошкільників та інтерес, який вони виявили під час індивідуальних бесід. Однак цей природний інтерес дітей дорослі повною мірою не використовують у процесі навчально-виховної роботи.

Знання дітей старшого дошкільного віку про збереження й зміцнення здоров'я обмежувалися здебільшого додержанням правил гігієни та прагненням уникнути фізичних ушкоджень. Спостереження за поведінкою дошкільників засвідчили, що до п'яти-шестирічного віку в більшості дітей ще не сформовано вміння чистити зуби, зберігати правильну поставу, ретельно мити шкіру, додержуватися правил споживання їжі. Причинами цього є недостатня увага дорослих до формування у дітей життєвоважливих умінь, а також неусвідомленість значення цих умінь для збереження здоров'я.

Наявність у дітей поверхневої розрізненої інформації про здоровий спосіб життя, наукова недостовірність, яку ми інколи помічали, несформованість поведінкових навичок потребують цілеспрямованої роботи з валеологічного виховання дітей дошкільного віку.

Отже, дбайливе ставлення до власного здоров'я має ґрунтуватися на валеологічних знаннях, доступних для сприймання дітьми дошкільного віку. Процес переходу дітей від низького й середнього рівнів до високого визначається системою цілеспрямованого інструкторічного керівництва, у якому слід враховувати інтерес дітей до виконання певних дій, значний вплив відповідної поведінки дорослих з найближчого оточення, становлення ціннісних орієнтацій. На цій основі слід проводити роботу щодо формування доступних для дітей цього вікового періоду практичних та поведінкових навичок здорового способу життя.

3.2 Морфо-функціональні властивості та фізичні якості дітей старшого дошкільного віку

Для вирішення сформульованих завдань у площині досягнення мети дисертаційної роботи нами свідомо обстежувалися діти старшого дошкільного віку. В цьому віковому періоді (5-6 років) відбуваються бурхливі перебудови у діяльності життєво важливих систем дітей. Процес дозрівання пов'язаний насамперед із зміною гормонального стану організму, що в певній мірі впливає на фізичний і психічний розвиток, а також на фізичну підготовленість дошкільників.

Перший етап дослідження передбачав констатувальний експеримент. Наступний етап - перевірка ефективності програми із використанням засобів фізичного виховання. Мета – співставлення отриманих результатів. Формувальний експеримент проведений у двох групах: контрольній та експериментальній. Обстеження організоване на початку та у кінці впровадження програми. Отримані кількісні показники морфо-функціональних ознак дошкільників представлено нище. Біологічний вік досліджуваних дошкільнят відповідає паспортному віку, а темпи біологічного дозрівання – середньому рівню.

Таблиця 3.6

Антропометрична характеристика дітей старшого дошкільного віку (5-6 років)

Показник	Хлопчики	Дівчатка
Маса тіла (кг)	21,2±1,22	20,4±1,46
Довжина тіла (см)	117,1±2,31	116,8±2,64
Ріст сидячи (см)	65,7±1,44	64,7±1,73
Окружність грудної клітки (см)	68,4±1,08	64,6±1,12
Окружність стегна (см)	33,7±0,95	34,8±1,01
Окружність гомілки (см)	23,8±1,06	22,6±0,54

Вивчення даних антропометрії (табл. 3.6) дозволив констатувати, що вони відповідають середньому рівню фізичного розвитку. Проте, важливо наголосити, що майже у 24% дітей спостерігається надмірна вага тіла, а у 25% – її дефіцит (рис. 3.1).

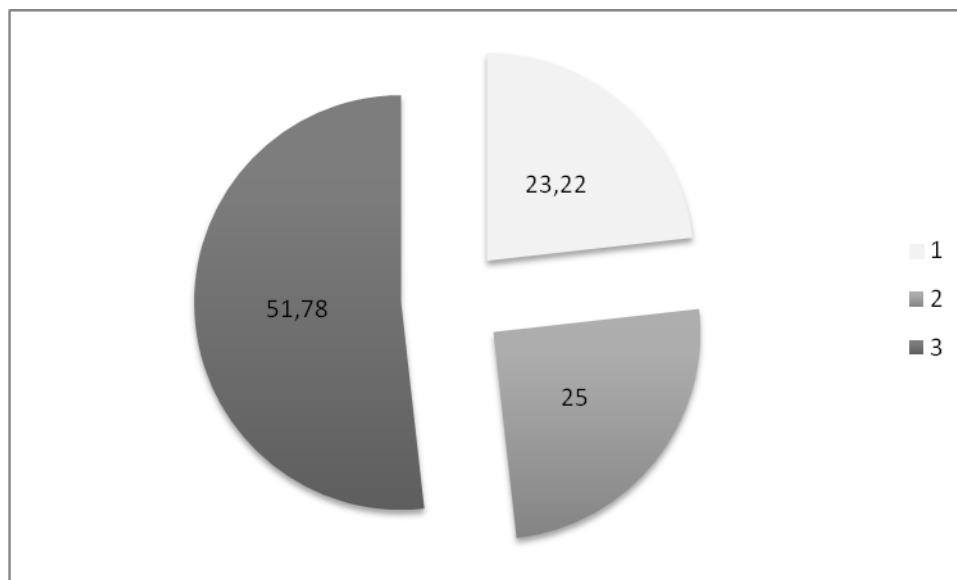


Рис. 3.1 Розподіл дітей старшого дошкільного віку за показником ваги тіла (у %): 1 – вище норми; 2 – нижче норми; 3 – у межах норми

Встановлено, що в більшості обстежених (57,14%) обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми. 8,92% старших дошкільнят мають понад нормовий показник обхвату грудної клітки, а 33,94% мають показник нижче норми (див. рис. 3.2).

За даними нашого дослідження, більшість дітей старшого дошкільного віку (62,5%) мали довжину тіла, яка відповідала нормі для даного віку. При цьому для 27,67% дітей характерним було перевищення верхньої межі. У 9,83% обстежених дітей показник нижче норми (рис. 3.3).

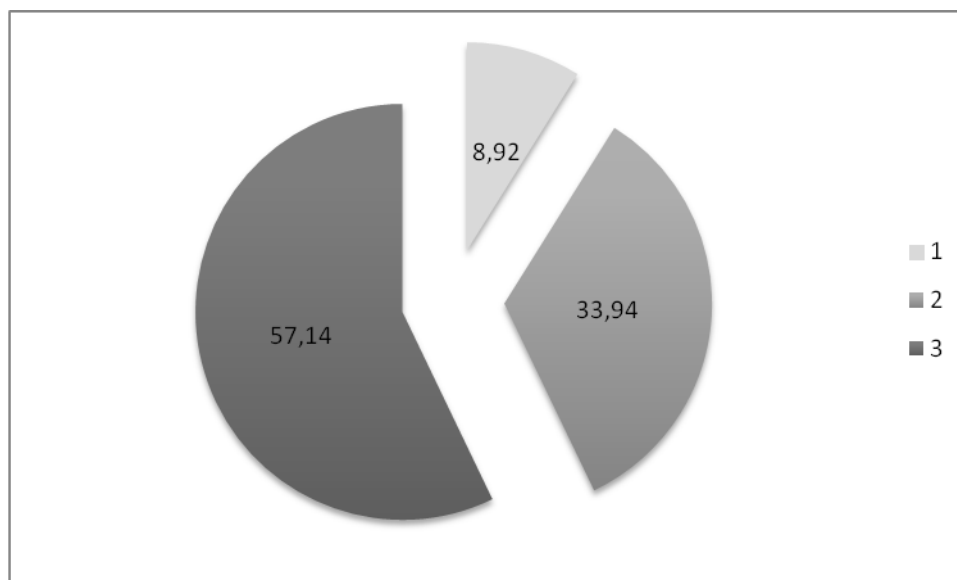


Рис. 3.2 Розподіл дітей старшого дошкільного віку за показником обхвату грудної клітки (у %): 1 – вище норми; 2 – нижче норми; 3 – у межах норми

Різниця в показниках довжини та ваги тіла у хлопчиків та дівчаток виражені на сильно різко. Так, у дівчаток довжина тіла на 2,4% вища, а вага на 3,1% нижча ніж у хлопчиків.

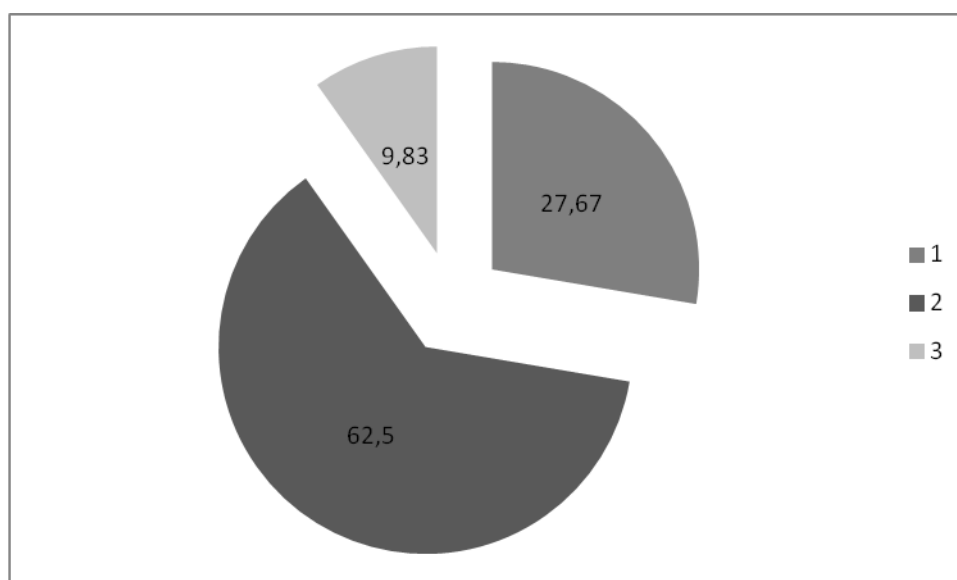


Рис. 3.3 Розподіл дітей старшого дошкільного віку за показником довжини тіла (у %): 1 – вище норми; 2 – у межах норми; 3 – нижче норми

Довжина тіла, вага та обхват грудної клітки – це основні показниками фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Проте, даючи оцінку фізичному розвитку дошкільника, необхідно керуватися не лише соматометричними величинами, а використовувати також результати фізіометричних вимірів (життєва ємність легень, динамометрія та ін.). Лише керуючись сукупністю цих показників, можна з достовірною вірогідністю встановити фізичний розвиток дитини старшого дошкільного віку (5-6 років).

Органи дихання у дітей мають ряд особливостей. До шести років в основному закінчується процес формування тканини легень та дихальних шляхів. Структура тканини легень дошкільника ще не досягає повного розвитку: носові ходи, трахея та бронхи порівняно вузькі, що утруднює надходження повітря до легень: ребра значно опущені, діафрагма розміщена високо, порівняно невисока життєва ємність легень. Все це зумовлює неглибоке дихання, що повною мірою компенсується його частотою, яка з віком зменшується.

Як функціональний показник дихальної системи ми досліджували життєву ємність легень (ЖЄЛ), застосовуючи метод спірометрії. Цей показник характеризує функцію зовнішнього дихання, адекватно реагує на зміни зовнішнього і внутрішнього середовища та є інформативним показником фізичного стану дітей.

Аналізуючи параметри ЖЄЛ, ми отримали такі результати: середній результат становив $1,507 \pm 0,22$ л, що є середнім показником для цієї вікової групи. Проба Генчі належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генчі свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених дітей складає $38,75 \pm 8,12$ с.

Середні величини показника частоти дихання (ЧД) у стані спокою у хлопчиків досліджуваної групи – 22,8 ударів на хвилину. В дівчаток цей показник – 23,2.

Показник ЧСС коливався в діапазоні від 82 до 91 уд/хв. Середнє значення ЧСС 84,4 уд/хв. Причому у дівчаток показник частоти серцевих скорочень на 6,2 ударів більший, ніж у хлопчиків. Аналіз частоти серцевих скорочень у спокої вказує на відсутність його зв'язку з високим рівнем рівнем фізичного здоров'я. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є виявила малі її функціональні резерви в понад 30% дітей.

У більшості частини дошкільнят виявлено недостатній рівень розвитку сили м'язів кистей рук. Між показниками динамометрії лівої та правої кисті в обстежених дітей встановлено різницю у $1,61 \pm 0,3$ кг, що підтверджує дані вчених про появу асиметрії вже у ранньому віці.

Аналізуючи захворюваність дітей старшого дошкільного віку нами виявлено, що понад 19% обстежених мають хронічні захворювання. На гострі респіраторно вірусні інфекції хворіють 42,86% хлопчиків і дівчаток. Частота захворювань дітей протягом року та індекс захворюваності свідчать про загальний низький рівень їх здоров'я.

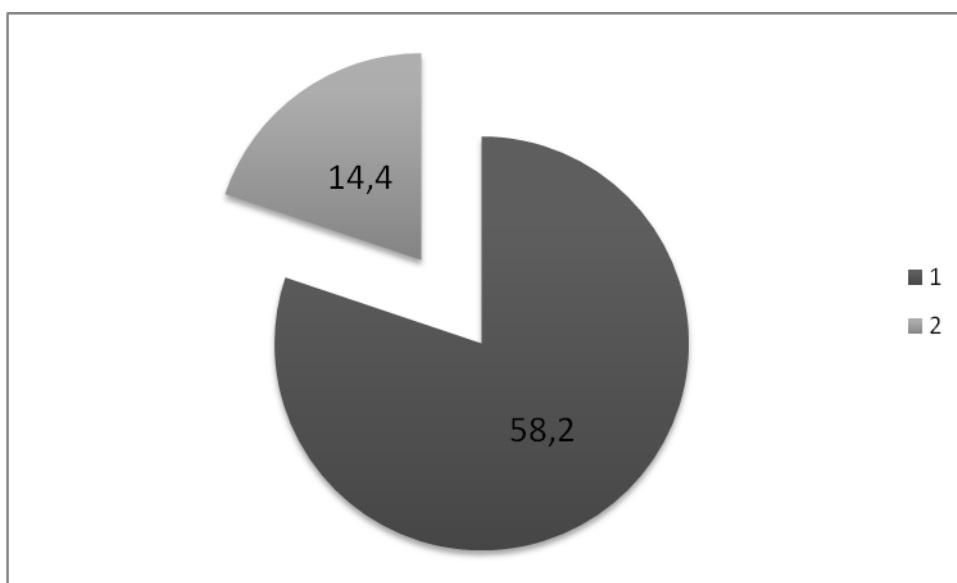


Рис. 3.4 Розподіл дітей старшого дошкільного віку за розповсюдженням гострих хвороб органів дихання (у %): 1 – респіраторні вірусні інфекції; 2 – бронхіти

В структурі захворюваності перше місце займали гострі хвороби органів дихання, на частку яких припадало понад 36% (рис. 3.4) всіх випадків

захворювань: респіраторні вірусні інфекції (58,2%) і бронхіти (14,4%). Повікова динаміка дозволила виявити зменшення частоти випадків ГРВІ у дітей шести років по відношенню до дітей чотирьох і п'яти років.

Артеріальний тиск у дітей становить 87,7/54,3 мм рт. ст. Поступово покращується працездатність серця, підвищується його адаптаційна здатність до фізичних навантажень і скорочується відновний період після виконання рухів.

Показникам фізичного стану відповідає певний рівень фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку. За результатами обстеження, більшість хлопчиків та дівчаток мають низький (21,42%) та нижче за середній (29,46%) рівні фізичного здоров'я. Лише у 16,07% середній рівень та в 17,88% дітей – вищий за середній. І, що найважливіше – 15,17% старших дошкільнят мають високий рівень фізичного здоров'я (рис. 3.5). Ці факти вказують на малі резерви здоров'я переважної більшості обстежених.

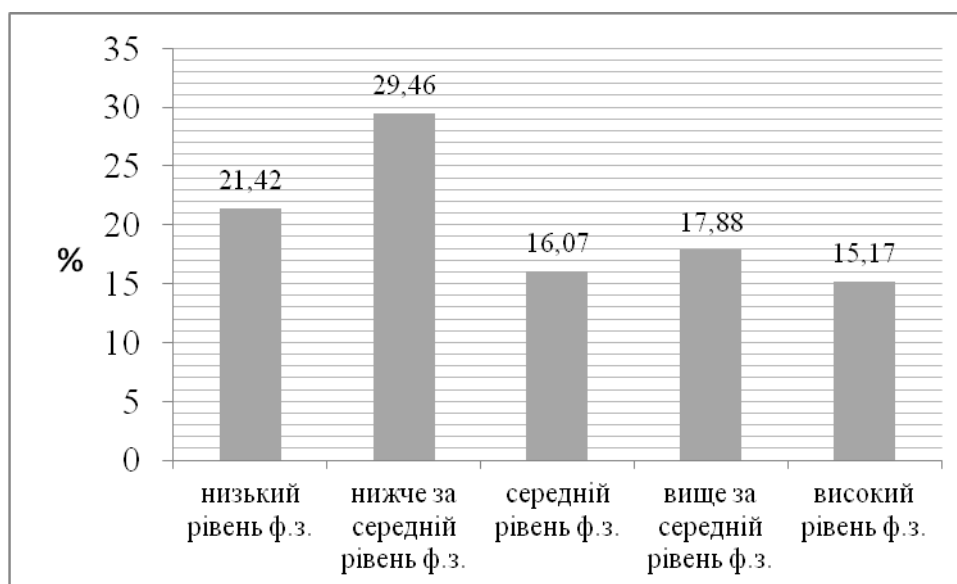


Рис. 3.5 Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнями фізичного здоров'я (у %)

При організації констатувального експерименту нами встановлено, що середній результат бігу на 20 м зі старту у хлопчиків є нижчим за встановлені норми – $5,2 \pm 0,2$ с. У дівчаток цей показник – $5,1 \pm 0,9$ с. Більшість дітей продемонстрували низькі результати в бігу на 60 м. Середній результат у

стрибках у довжину з місця в хлопчиків складав $108,9 \pm 7,53$ см. У дівчат цей показник становив – $102,2 \pm 9,22$ см.

Швидкісно-силові якості ($r=0,52$ при $p \leq 0,05$) у хлопчиків вищі ніж у дівчаток. Однак, у дівчаток вищі показники швидкості – у бігу на 60 м ($r=0,64$ при $p \leq 0,05$). Ймовірно це є наслідком накладання фізичного і психічного впливів на підвищення інтенсивності навантаження у контрольному випробуванні. Швидкісні та швидкісно-силові якості дітей старшого дошкільного віку пов'язані між собою ($r=0,58$ при $p \leq 0,05$ – у дівчаток та $r=0,60$ при $p \leq 0,05$ – у хлопчиків), що обумовлено їх близькою фізіологічною основою виконання контрольної вправи.

Середні показники за тестом на виявлення координаційних можливостей у дітей під час тримання рівноваги – $6,53 \pm 1,94$. Наші результати дослідження значно гірші, ніж середній рівень розвитку згідно з таблицею стандартів. Одним із проявів координації є вміння зберігати рівновагу у статичному положенні та під час руху.

Однією з необхідних рухових якостей людини є гнучкість. Вона характеризує ступінь рухливості в суглобах і стан м'язової системи. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів, лімітує можливість просторових переміщень тіла і його сегментів.

Ступінь рухливості поперекового відділу хребта, який визначався за результатом тесту “нахил тулуба вперед”. У віковій вибірці 5-6 років середнє значення майже 12 см. При виконанні цієї вправи у дівчат показник $12,2 \pm 1,2$ см. Він вище ніж у хлопців – $11,8 \pm 1,9$ см. Були зафіксовані істотні коливання в кількісних показниках: $\max=14$ см – у хлопчиків та $13,6$ см – у дівчаток; $\min= -2$ см у хлопчиків і -4 см у дівчаток.

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між низьким рівнем сформованості сили нервових процесів та показниками швидкості рухів ($r=0,69$ при $p \leq 0,05$). Система кореляційних зв'язків підвищує валідність тестування показників фізичної підготовленості та надійність виявлення високих та вище середніх показників психофізичних якостей.

Зокрема встановлено, що високий рівень складної зорово-моторної реакції позитивно корелює з високими результатами стрибка у довжину з місця як у хлопчиків так і у дівчаток ($r=0,63$ при $p \leq 0,05$ – у дівчат та $r=0,70$ при $p \leq 0,05$ – у хлопчиків).

У дітей з низькою результативністю в бігу на 20 м з високого старту спостерігається низький об'єм уваги, а також низька емоційна лабільність. Добре встигаючі дітки більш гнучкі. Об'єм уваги пов'язаний з високим показником у бігу на 60 м ($r=0,74$ при $p \leq 0,05$ – у дівчаток та $r=0,71$ при $p \leq 0,05$ у хлопчиків).

Це пояснюється тим, що діти із високою концентрацією уваги, обумовленою кращим довільним його контролем, протягом тесту стомлюються і знижують результати. Інші, з початково невисокою концентрацією уваги, які коять достатньо багато помилок, не роблять при цьому значних вольових зусиль, не відчують суттєвої втоми і не знижують результатів протягом виконання тесту. Висока емоційна стійкість пов'язана з максимальним результатом у бігу на 60 м у хлопчиків ($r=0,65$ при $p \leq 0,05$).

Шляхом статистичної обробки масиву інформації великої розмірності і достатнього обсягу встановили наявність невеликої кількості кореляційних плеяд, які в цілому відповідають відомим віковим групам фізичних якостей дітей 5-6 років.

3.3 Характеристика психофізичних якостей дітей старшого дошкільного віку

Ми зупинилися на методиці М. В. Макаренка [123] у зв'язку з наявністю ряду наукових праць, в яких підкреслюється висока надійність та достовірність результатів дослідження простих і складних сенсомоторних реакцій та оцінки здатності вищих відділів центральної нервової системи забезпечувати максимально можливий для кожного індивіда рівень швидкої дії за безпомилковим диференціюванням рушійних і гальмівних подразників

з урахуванням тривалості, якості та кількості їх переробки, які зумовлені не лише генетично детермінованими типологічними властивостями вищої нервової діяльності, а й функціями пам'яті, мислення, сприйняття та уваги.

Рівнем розвитку нейродинамічних параметрів дитини старшого дошкільного віку М. В. Макаренко [123] називає те значення латентного періоду, яке було найменшим у трьох замірах кожного тесту. Такий підхід до оцінювання часу реакції зумовлений результатами аналізу експериментальних даних, отриманих під час роботи з досліджуваними, які виконували типові завдання декілька разів. Виявилось, що латентний період стабілізується й досягає свого оптимального значення в основному за перші три обстеження. Тому спеціалісти рекомендують для виявлення індивідуальних властивостей сенсомоторики застосовувати три повторення одного й того ж тесту. В роботі з обраним контингентом осіб ми використовували дві спроби.

Автор стверджує, що використання методики “Діагност-1” має значну наукову цінність, коли необхідно встановити вплив на функціональний стан кори великих півкуль головного мозку різноманітних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища. Це стосується втоми, відпочинку, фізичного та розумового навантаження, дії різноманітних фармакологічних речовин, гіпоксії, невагомості, емоційного стану друзів та рідних. У всіх цих випадках коливання рівня рухливості і сили нервових процесів, як і властивостей реакцій сенсомоторних функцій, у той чи інший бік можуть бути використані поряд із застосуванням їх для оцінки індивідуальних відмінностей між людьми як чутливих та об’єктивних індикаторів поведінки.

За результатами діагностування нами встановлено, що латентний період простої зорово-моторної реакції дошкільників сягає $380,2 \pm 1,5$ мс. Щодо складної реакції, то її тривалість складає $408,1 \pm 1,6$ мс.

Аналізуючи показники хлопчиків та дівчат варто відзначити, що час простої зорово-моторної реакції у перших – $376,1 \pm 1,7$ мс, а у дівчат –

$381,3 \pm 1,3$ мс. Час складної зорово-моторної реакції у хлопчиків – $409,5 \pm 1,4$ мс, а у дівчат – $405,6 \pm 1,8$ мс.

Нами встановлено, що у 26,92% хлопчиків проста зорово-моторна реакція відповідає нижче середньому рівню сформованості, у 30,77% – низькому. У 25,00% дітей спостерігається середня тривалість досліджуваного процесу, а у 9,61% – показник вище середнього. Лише 7,70% дошкільників мають високий рівень розвитку латентного періоду простої зорово-моторної реакції (рис. 3.6).

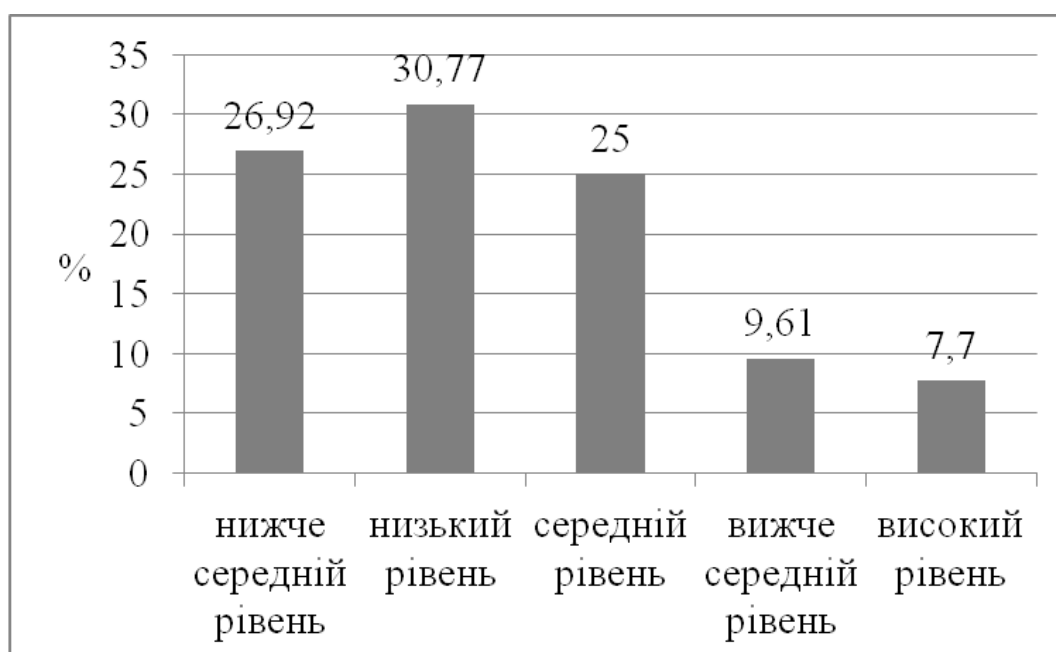


Рис. 3.6 Розподіл хлопчиків за рівнями латентного періоду простої зорово-моторної реакції (у %)

У дівчат виявлено досить схоже статистичне співвідношення: 8,40% – високий, 16,57% – вище середнього, 23,33% – середній, 26,70% – низький та 25,00% – нижче середнього рівень розвитку простої зорово-моторної реакції (рис. 3.7).

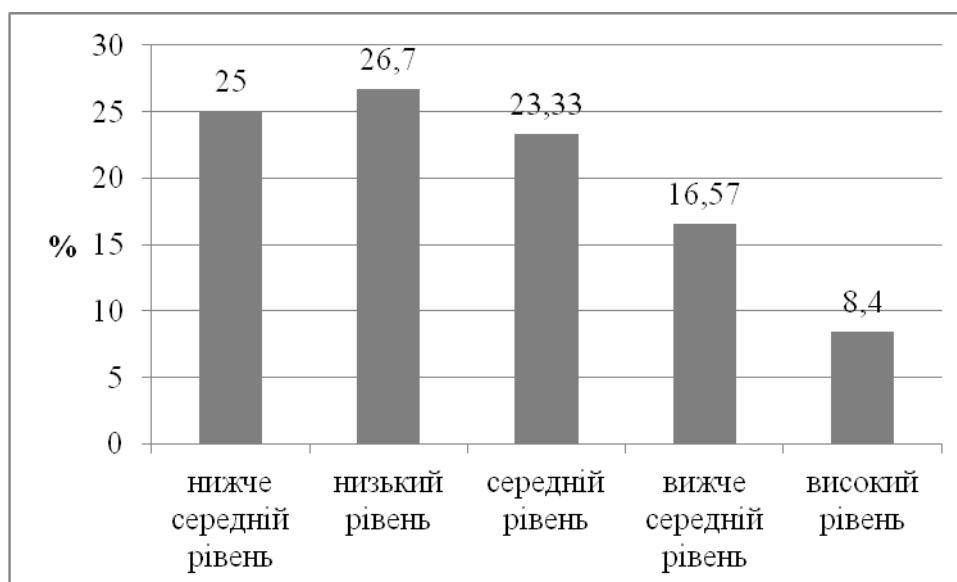


Рис. 3.7 Розподіл дівчат за рівнями латентного періоду простої зорово-моторної реакції (у %)

Високим показником розвитку складної зорово-моторної реакції володіють всього 1,92%, середнім – 26,92%, вище середнього – 15,38% хлопчиків. Необхідно підкреслити, що для більшості дошкільників характерний низький час реагування на сторонні подразники. Розподіл експериментальної вибірки зображено на рис. 3.8.

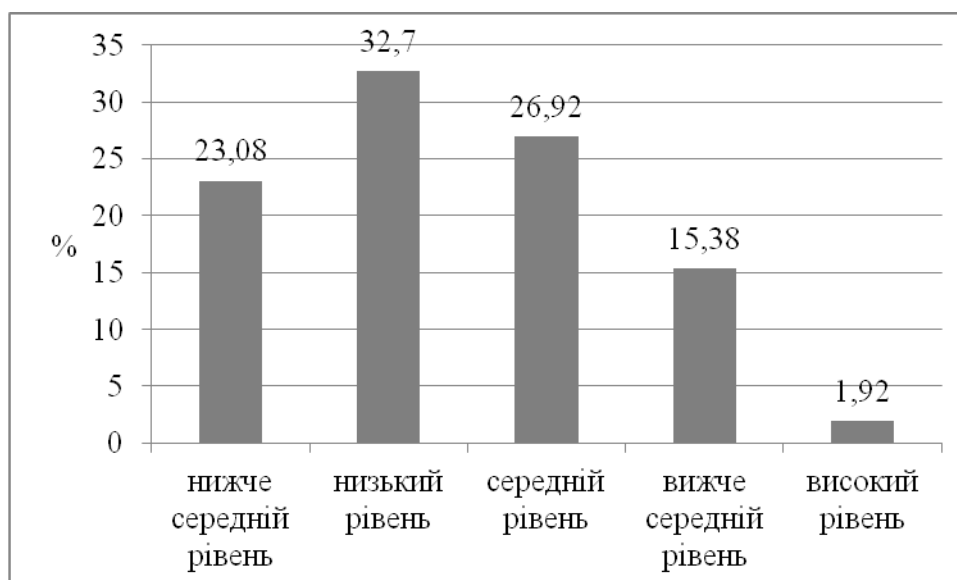


Рис. 3.8 Розподіл хлопчиків за рівнями латентного періоду складної зорово-моторної реакції (у %)

Важливо наголосити, що у порівнянні з хлопчиками рівні латентного періоду складної зорово-моторної реакції дівчат суттєво інші. Для більшості з них характерний середній та вище середній і високий показники (рис. 3.9).

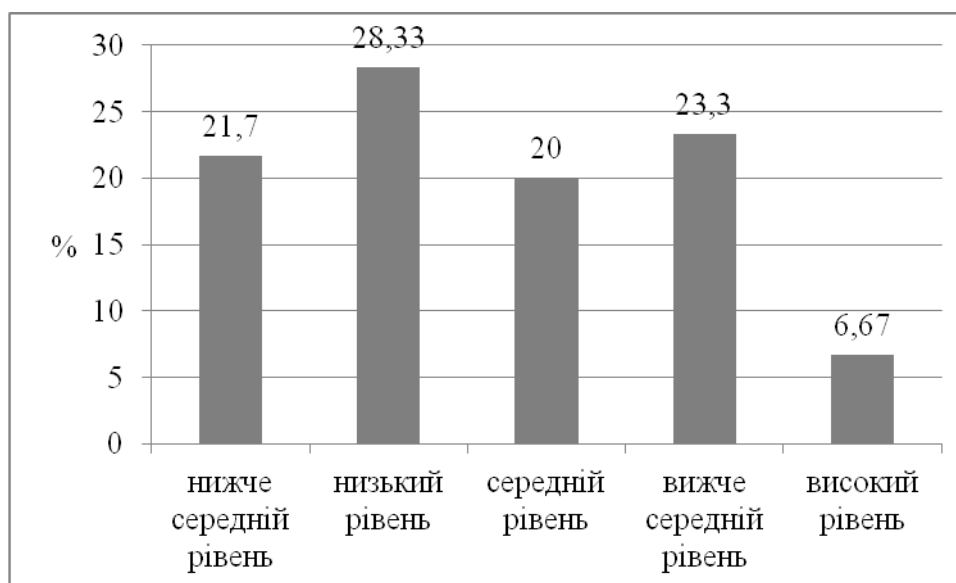


Рис. 3.9 Розподіл дівчат за рівнями латентного періоду складної зорово-моторної реакції (%)

Виявлено зв'язок у розвитку компонентів фізичної підготовленості, фізичного розвитку та психофізіологічних можливостей. Зокрема, позитивний кореляційний зв'язок є між стрибком у довжину з місця і довжиною тіла у дівчат ($r=0,59$, $p<0,05$). Крім того, встановлено достовірні коефіцієнти кореляції між вагою тіла й латентним періодом складної зорово-моторної реакції ($r=0,68$, $p<0,05$), латентним періодом простої зорово-моторної реакції ($r=0,51$, $p<0,05$) у хлопців.

Як вже відмічалось, складові психофізичного здоров'я дитини розвиваються гетерохронно. Визначення взаємовпливу і взаємозумовленості психічного, фізичного, особистісного компонентів дозволяє з'ясувати можливість застосування засобів фізичного виховання у формуванні психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Шкалою функціональної рухливості нервових процесів є максимальний темп експозиції подразників на високій швидкості, при якій досліджувані робили не більше, ніж 5,5% помилок.

За результатами діагностування показника функціональної рухливості нервових процесів можна стверджувати, що 46,42% (рис. 3.10) діагностованих мають середній рівень його сформованості (100 – 120 подразників за 1 хвилину), 19,67% – високий (130 – 150 подразників за 1 хвилину) та 33,93% – низький (70 – 90 подразників за 1 хвилину).

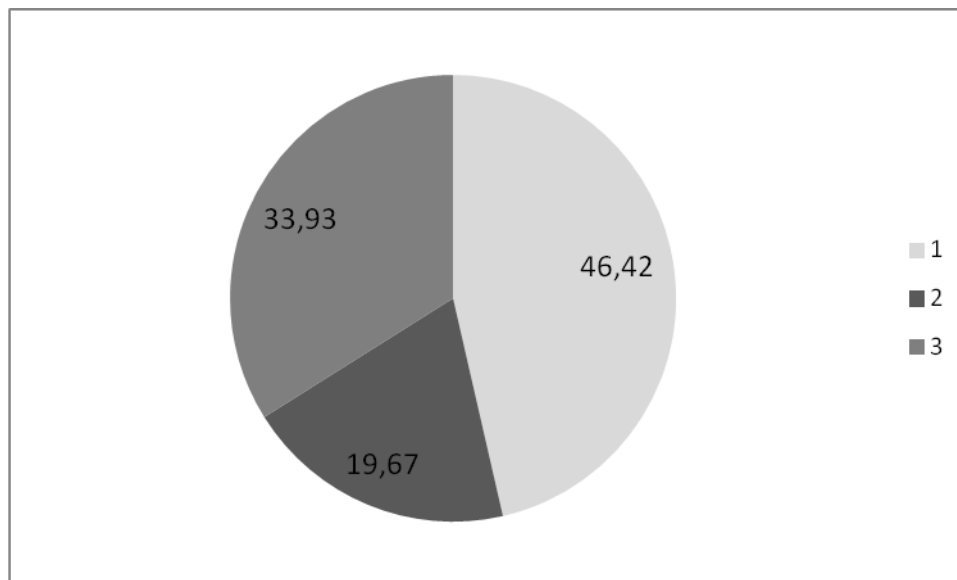


Рис. 3.10 Розподіл дошкільників за рівнями функціональної рухливості нервових процесів (у %): 1 – середній, 2 – високий, 3 – низький

Обговорюючи отримані результати та враховуючи те, що ряд типологічних якостей особистості є генетично сформованими, ми звертаємо увагу на факт присутності природного відбору. Очевидно, у процесі занять видами фізичних вправ відбувається відбір осіб з високим показником функціональної рухливості нервових процесів і “відсіювання” тих, у кого ці властивості знаходяться на низькому рівні.

Наступний етап дослідження полягав у визначенні показника сили нервових процесів (СНП) дошкільників на етапі навчальної діяльності. З’ясовано, що низька результативність виконання завдань властива для 37,5%, середня – для 46,42%, висока – для 16,08% хлопчиків і дівчат (рис. 3.11).

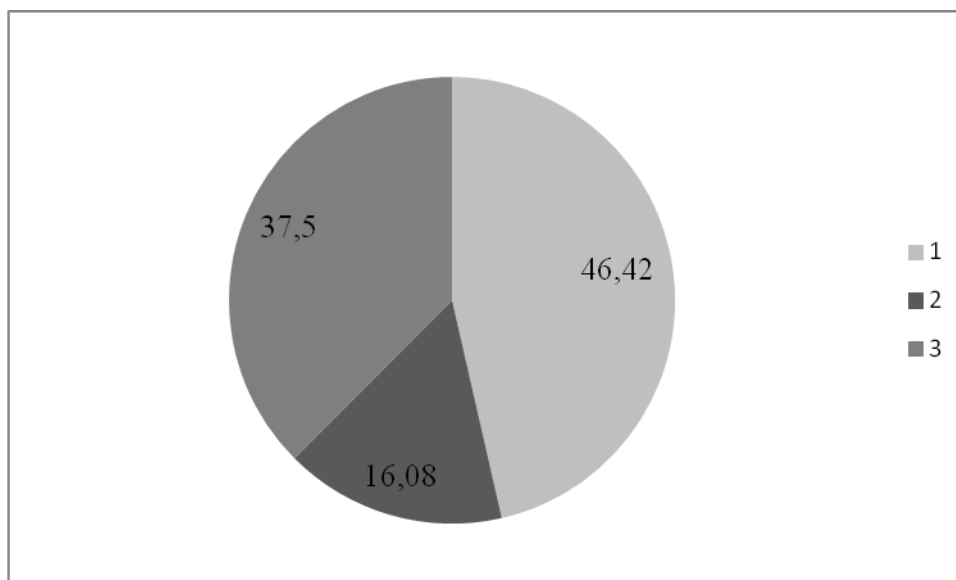


Рис. 3.11 Розподіл старших дошкільників за рівнями сили нервових процесів (у %): 1 – середній, 2 – високий, 3 – низький

Необхідно наголосити, що шкалу сили нервових процесів утворює загальна кількість помилок (у відсотках до суми експозиції сигналів), які були зроблені обстежуваним за період виконання експериментального завдання. Отже, чим менше допущених помилок, тим вища сила нервових процесів.

На рівні психологічних якостей СНП проявляється як володіння собою та здатність працювати за екстремальних умов, витримка, рішучість, активність, сміливість, відповідальність. Також здатність не піддаватись у ситуаціях провокування занадто високому психоемоційному напруженню (істерії), спроможність стримати себе та оволодіти ситуацією, знайти правильне рішення й реалізувати його (і за умов браку часу, інформаційної невизначеності).

Для дітей із високим показником сили нервових процесів характерна хороша концентрація, стійкість до психоемоційного напруження, до розвитку втоми, але погана стійкість до монотонії. Важливо, що в представників зі слабкою нервовою системою є стійкість до монотонії, швидкодія, стійкість тіла та його ланок (низький тремор). Такі діти боязливі, у них погана

толерантність, терпимість до втоми і нестачі кисню та інших труднощів, висока емоційна чутливість.

Стан втоми при помірному навантаженні пізніше розвивається у дітей зі слабкою нервовою системою та інертністю нервових процесів, оскільки вони працюють більш економно (витрачають на одиницю роботи менше енергії), ніж особи із сильною нервовою системою. Тривалість центральної затримки інформації менша в дітей із сильною нервовою системою (очевидно, за рахунок їх більшої рішучості та кращої концентрації уваги в складних ситуаціях).

Якщо враховувати, що систематичні навантаження супроводжуються тривалими аферентними імпульсами, які поступають в нервову систему та передбачають формування порогу збудження і гальмування, то можна вважати, що для дошкільників з високим показником досліджуваного явища характерна витривалість основних нервових процесів нарівні з віковими морфо-функціональними змінами в головному мозку.

Кількість помилок у дітей з невисоким рівнем сили нервових процесів сягає $22,01 \pm 1,8\%$. Вона є близькою до даних, наведених Г. Коробейніковим [94], О. Лахно і Ж. Козіною [84]. Проте слід відзначити, що нами проведено обстеження дітей віком 5-6 років, О. Лахно [107] диференціює їх на вибірки середнього та старшого шкільного віку. Вчений стверджує, що з плином часу відбувається суттєве зростання нейродинамічних властивостей. Ним виявлено, що особи першої та другої груп допускали в середньому $19,3 \pm 0,7\%$ і $17,5 \pm 1,3\%$ помилок відповідно. Автор наголошує, що періоди інтенсивного розвитку сили нервових процесів змінюються повільними [81].

Шляхом використання тепінг-тесту методики “Діагност-1” нами з’ясовано, що загальна кількість ударів, здійснених дітьми на спеціальному високочутливому пристрої, у середньому дорівнює $100,5 \pm 3,55$. При цьому кількість ударів у хлопчиків та в дівчат суттєво різняться. Так, у дівчаток цей показник $105 \pm 2,6$, а у хлопців – $97 \pm 2,5$ ударів за 30 с експозицію.

Профіль кривої працездатності під час виконання цього тесту визначається витривалістю нервової системи і дає можливість визначити силу нервової системи, яку можна умовно розділити на сильну, середню, середньо слабку та слабку.

Середні показники максимального темпу у процесі виконання теппінг-тесту хлопчиків за перші 10 с підтримуються на початковому рівні, а потім знижуються. Такий профіль відповідає проміжному типу між рівним та нисхідним типами і властивий середньослабкій нервовій системі.

Профіль максимальних показників хлопчиків відповідає увігнутому типу, що також притаманно середньослабкій нервовій системі; мінімальні показники підвищуються до 20 секунди, а потім дещо знижуються. Даний профіль називається випуклим і відповідає сильній нервовій системі.

Середні результати максимального темпу постукувань дівчаток 5-6 років знижуються, починаючи вже з третього п'ятисекундного відрізка тесту, і залишаються на зниженому рівні протягом усього часу виконання роботи, що відповідає слабкій нервовій системі.

Профілі максимальних та мінімальних результатів дівчаток, незважаючи на епізодичні підвищення частоти постукувань, загалом мають низхідний тип кривої, завдяки чому їх нервову систему можна оцінити як слабку.

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між низьким рівнем сформованості сили нервових процесів та показниками гнучкості старших дошкільників ($r=0,67$ при $p \leq 0,05$).

Рухливість нервових процесів – одна з первинних властивостей нервової системи, що полягає у здатності швидко реагувати на зміни довкілля. Таке явище хоча і не забезпечує швидке «переключення» з однієї ситуації на іншу, але сприяє встановленню міцних умовно-рефлекторних зв'язків, що є основою для гарної рухової пам'яті.

Діти з інертністю нервових процесів можуть триваліше працювати як до виникнення втоми, так і після, тому вони володіють більшою, ніж особи із

високою рухливістю нервових процесів здатністю „викладатись” на тренуванні чи змаганні, у них відзначається більший ступінь втоми.

Врівноваженість нервових процесів (разом із рухливістю) досить якісно впливає на формування такої психічної властивості дошкільників, як схильність до установки, тобто розвиток упередженого відношення до ситуації, що очікується. Під час посилення установчих тенденцій (а це майже завжди спостерігається за неуврівноваженості нервових процесів із фіксацією збудження на якомусь певному факторі сигнальної дії) учень втрачає гнучкість у стратегічному плануванні та стає досить вразливим за умови різкої зміни ситуації.

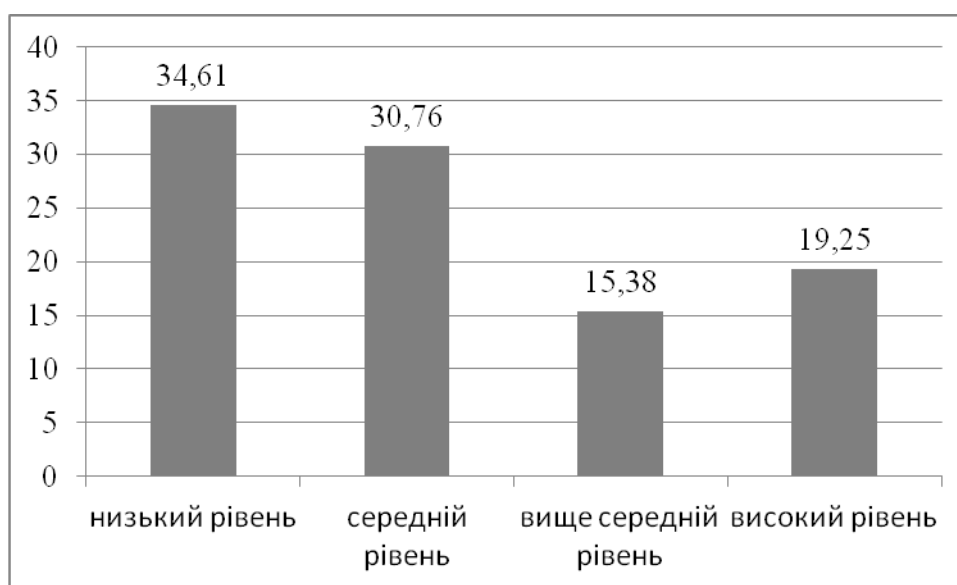


Рис. 3.12 Розподіл хлопчиків за рівнями сили нервових процесів (у %)

Проведений аналіз результатів тепінг-тесту свідчить, що в хлопчиків низький рівень сили нервових процесів спостерігається у 34,61%, середній у 30,76%, вище середнього рівень – 15,38% та високий у 19,25% (рис. 3.12).

Серед дівчаток 31,70% мали низький рівень сили нервових процесів, 26,70% середній, 16,705% характеризувалися вище середнього рівнем та 24,9% – високий рівень сили нервових процесів (рис. 3.13). Отже, у більшості дітей 5-6 років показники сили нервової системи знаходяться у слабкому та середньослабкому діапазоні.

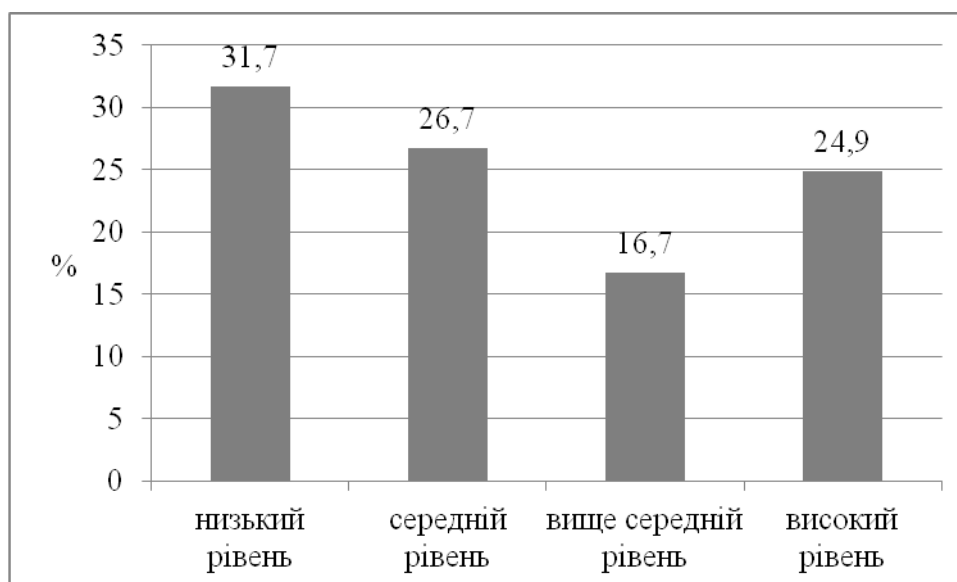


Рис. 3.13 Розподіл дівчат за рівнями сформованості сили нервових процесів (у %)

Таким чином, варіативність параметрів психофізіологічної системи дітей старшого дошкільного віку міста Івано-Франківська не є артефактом, а загальною властивістю пошуку поточної кумулятивної адаптації організму до умов зовнішнього та внутрішнього середовищ. Наявність саме такого шляху відображається у підвищених значеннях коефіцієнту варіації середньої тривалості вирішення завдання з високим рівнем сформованості психофізичних якостей.

Технологія проведення констатувального експерименту передбачала встановлення наявності інтеграційного комплексу рухів у психофізичному розвитку старших дошкільників, забезпечення педагогічних умов для цього та аналіз фактичного стану роботи дошкільних закладів щодо використання методики розвитку психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку засобами фізичного виховання.

Аналіз засвідчив, що в практиці роботи дошкільних навчальних закладів з психофізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку спостерігається безсистемний характер. Тому інтеграція за метою, завданнями, принципами, засобами, формами, методами та прийомами здійснюється не повною мірою.

Використання фізичних вправ найчастіше відбувається на заняттях з фізичної культури. Фрагментарно у вступній та заключній частинах під час ходьби та бігу. Інколи музикою супроводжується виконання загальнорозвиваючих вправ і рухлива гра в основній частині заняття з фізичної культури у 31% випадках.

На ранковій гімнастиці оздоровчу ходьбу та біг дошкільники виконують в 41% випадках. Стрибки понад 30% випадках.

Загальнорозвиваючі вправи на ранковій гімнастиці частіше виконуються під рахунок вихователя, ніж під музику. Так, зі 321 спостереження лише в 19% вправи виконуються за попередньо сформованим планом.

Епізодично використовується ритмічна гімнастика, яка завжди має проводитися під музику. Наприклад, зі 108 спостережень ранкової гімнастики лише 33 рази вона проводилась у формі ранкової гімнастики.

Такий засіб, як ритмопластика, зовсім не впроваджувався в практику дошкільних закладів. На заняттях з фізичної культури вкрай рідко (у 21 (29%) випадках) здійснюється зв'язок між основними рухами ходьби, бігу та стрибків з елементами використання спортивного інвентаря (конусів, м'ячів, стрічок тощо).

Під час занять з музики діти старшого дошкільного віку пісні та розпівки виконують частіше в статичних позах без супроводження їх рухами рук, тулуба. У процесі пішохідних переходів музика звучить рідко (у 18 (21%) випадках).

На спортивних святах вкрай мало стрибків та бігу – лише під час відкриття та закриття свята. У тих випадках, коли оздоровчі заходи й супроводжувались музикою, характер її впливу на організм дошкільників часто не відповідав їх рухам, настрою, психічному стану. Так, мобілізуюча музика іноді звучала в кінці оздоровчого заходу, а не спочатку. Музикою заспокійливого характеру супроводжувались вправи, які повинні були виконуватись у швидкому, бадьорому темпі під мобілізувальну музику.

Аналіз календарних планів 87 вихователів, 12 інструкторів з фізичної культури дошкільних закладів засвідчив відсутність цільової спрямованості різних форм фізичного виховання на психофізичний розвиток старших дошкільників взагалі та на розвиток фізичних якостей зокрема. Недостатньо вирішуються такі завдання, як:

- розвиток рухових якостей (спритності, витривалості, гнучкості) та рухової підготовленості дітей (у понад 80% дошкільних навчальних закладах);

- інтеграція фізичних рухів дітей із музикою (музично-ритмічними рухами, танцювальними вправами, піснею, мелодією) – у 74% дошкільних освітніх закладів.

Спостереження та аналіз занять з фізичної культури і музики, ранкової гімнастики, рухливих ігор на прогулянках, пішохідних переходів, спортивних свят засвідчив недостатнє забезпечення такої педагогічної умови, як виховання в дітей інтересу до рухів. Вихователі, інструктори з фізичної культури, музичні керівники не зацікавлюють дітей до рухової діяльності шляхом включення музики, різних елементів танців, танцювальних вправ, пісень, хороводів, ритмопластики, аеробіки в різні форми роботи з фізичного виховання. Окрім того, під час виконання дітьми рухів спостерігались моменти, коли педагоги не давали дітям змоги проявляти активність, ініціативність, самостійність, що призводило до зниження в дітей інтересу до рухів та неякісного їх виконання. Тоді як рух – це головний засіб фізичного розвитку дітей.

Аналіз стану фізичного розвитку старших дошкільників засвідчив, що більшість педагогів (52% експериментальних) працюють за навчально-дисциплінарною моделлю, у якій не передбачені гуманно орієнтована технологія, педагогіка співпраці, технологія вільного вибору. У процесі навчання дітей рухів вихователі дуже рідко використовують ігрові прийоми, які максимально пробуджують у дітей позитивні емоції.

Під час організації різних форм фізичного виховання, у яких здійснюється навчання дітей рухів, недостатня робота проводиться майже у 90% досліджуваних груп дошкільних навчальних закладів з розвитку фізичних якостей (гнучкості, координації, витривалості, швидкості), які стимулюють розвиток психофізіологічних процесів, забезпечують зростання антропометричних показників тіла, фізичну та психічну працездатність, створюють підґрунтя для правильного формування вигинів хребта та формування красивої постави.

У процесі навчання дітей старшого дошкільного віку рухів вихователі (76%), інструктори фізичної культури (92%) дошкільних навчальних закладів майже не звертають увагу на оптимальне прийняття дітьми правильного положення тіла, тобто на поставу. Не завжди оптимально дозують фізичні навантаження на організм дітей, активізують рухи дошкільників. Рідко регулюють темп виконання дітьми рухів, вчать їх техніці вправ (якісні показники).

Вихователі (67%), інструктори з фізичної культури (59%) і музичні керівники (78%) недостатньо професійно володіють методикою розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку (використання різних видів інтеграції, зв'язків, методики включення музичних засобів у рухову діяльність дітей, у форми роботи, зокрема об'єднання танцювальних вправ з фізичними вправами).

Анкетування батьків засвідчила, що проблема фізичного розвитку старших дошкільників у родині не є першочерговою та усвідомленою як актуальна. Серед батьків існує думка, що їх діти виростуть й без оздоровчих заходів, тобто без спеціально організованої рухової активності.

Це головна думка свідчить про те, що в обстежених дітей 5-6 років проводиться недостатня робота з батьками з їх мотивації на психофізичний розвиток дітей шляхом організації активної рухової діяльності дошкільників в умовах сім'ї. Так, на запитання анкети: „Чи граєте Ви з дітьми в рухливі ігри на прогулянці?” позитивно відповіли лише по 18% батьків.

На запитання „У які спортивні ігри граєте з дітьми у вихідні дні?” позитивно відповіли лише по 15% (67 осіб) батьків. Третє запитання анкети спрямовувало батьків на усвідомлення ними важливості правильної постави дітей в їх фізичному розвитку та здоров’ї („Яку роль відіграє правильна постава в здоров’ї дітей?”, „Чи звертаєте Ви увагу на поставу Ваших дітей?”). На ці запитання 85% батьків відповіли, що правильна постава – це здоров’я дитини.

Аналіз відповідей батьків указує на недостатню їхню компетентність щодо ролі фізичного розвитку в житті дітей, слабку мотивацію на забезпечення умов у сім’ї для вирішення цієї проблеми.

Отже, вищезазначений стан інтеграції рухів і музики не сприяє підвищенню ефективності фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку як в експериментальних, так і в контрольних дошкільних навчальних закладах, про що свідчать показники морфології рухових якостей, рухової підготовленості та постави старших дошкільників.

Вищезазначений висновок стимулював до вирішення наступного завдання: проаналізувати стан роботи педагогів експериментальних і контрольних дошкільних навчальних закладів з проблеми розвитку рухових якостей дітей і формування постави.

Аналіз календарних планів педагогів, а також спостереження за дітьми на заняттях з фізичної культури засвідчили недостатню якість як планування вищезазначених питань, так і методики розвитку фізичних якостей, що негативно відбивалося на формуванні постави.

Під час навчання дітей рухів вихователі роблять акцент лише на якісних і кількісних параметрах (дозування рухів, виконання технічних елементів руху). В окремих випадках (2-х з 10-ти) педагоги цілеспрямовано використовують гуманноорієнтовані технології щодо розвитку швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та формування правильної постави.

На нашу думку, це є вагомими недоробками у практичній діяльності вихователів, інструкторів фізичної культури, музичних керівників. У зв’язку

з цим нами були відібрані найбільш ефективні методи та технології розвитку рухових якостей дітей в процесі проведення формувального експерименту засобами інтеграції фізичного та музичного виховання, під час організації різних форм взаємозв'язку рухів.

Висновки до третього розділу

1. Аналіз даних антропометричних обстежень показників дозволив констатувати, що середньонормативні показники мають більше половини обстежених, у 24,14% дітей спостерігається надмірна вага тіла, а у 25% – її дефіцит. Встановлено, що в 41,76% обстежених обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми. Показник ЧСС 84,7 уд/хв. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є виявила її малі функціональні резерви в 35,51% дітей. Сила лівої кисті $18,71 \pm 2,55$ кг, а правої - $19,09 \pm 1,45$. Аналізуючи параметри ЖЄЛ, ми отримали такі результати: середній результат становив $1,507 \pm 0,22$ л, що є середнім показником для цієї вікової групи. Проба Генчі належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генчі свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених дітей складає $38,75 \pm 8,12$. Ортостатична проба, що дає важливу інформацію про функціональні здібності серцево-судинної системи, відповідає оцінці „добре”.

2. У процесі дослідження експериментально встановлено, що основним критерієм ефективності навчальної діяльності у площині реалізації найбільш ефективних прийомів є сформованість психофізичних якостей дітей 5-6 років, а саме: функціональної рухливості, сили нервових процесів, латентного періоду простої та складної зорово-моторних реакцій. Зокрема, латентний період простої та складної зорово-моторної реакції хлопчиків та дівчаток є низьким. Аналізуючи показники хлопчиків та дівчат варто відзначити, що показник часу в перших є вищим. Проведений аналіз результатів засвідчує, що в дітей зазвичай спостерігається слабка та середньослабка нервова система.

3. Для більшості дітей 5-6 років дошкільних закладів Івано-Франківська властивий низький рівень розвитку фізичних якостей. Це породжує суттєві проблеми в площині прогнозування успішної рухової

діяльності, відборі дітей до занять видами спорту в умовах навчання як у школі, так і у спеціалізованих спортивних закладах освіти. За результатами констатувального експерименту встановлено, що показники фізичної підготовленості дітей дещо різняться від даних інших авторів. Так, для більшості хлопців (51,92%), характерний нижчий за встановлені норми показник у бігові на 20 м зі старту. 45% дівчат також продемонстрували низькі показники у цій вправі. Понад 34% хлопців та 33% дівчат мають низькі показники у вправі “стрибок у довжину з місця”. Близькі до норми дані в бігові на 60 м – у 36,53% хлопців та 31,70% дівчат. При виконанні вправи “нахил вперед” у 20% дівчат показник дещо вищий (на 8,2%) за встановлені норми, а у 32,69% хлопців він перебував в межах встановлених норм.

Матеріали цього розділу висвітлено в публікаціях 26, 27, 28.

РОЗДІЛ 4

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ РЕАЛІЗАЦІЇ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

4.1 Теоретичне обґрунтування, структура та зміст авторської технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання

Теоретичними засадами побудови експериментальної технології виступили концептуальні підходи вітчизняних учених С. Бублика [16, 17], Е. Вільчковського [23, 24], Н. Денисенко [42], Н. Денісової [50], Л. Калуської зі співав. [56], О. Дубогай [57], О. Кочерги [96], Т. Круцевич та Н. Пангелової [91, 92, 93, 94, 95, 96].

У процесі побудови технології впровадження фізичного виховання дітей нами була відібрана система підсистем, яка відповідала логіці створення управлінського процесу в дошкільному навчальному закладі. Ми погодилися із позицією, висвітленою Н. Денисенко [42, 43, 45], та вважаємо, що управління системою фізичного виховання дітей повинно починатися з інформаційно-аналітичної та діагностичної діяльності керівної та керованої підсистем. Це дає змогу виділити ситуативні проблеми як у самій структурі управління фізичним вихованням, так і в організації різних форм та засобів фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі освіти.

Вирішення питань формується на концептуальних засадах кожної підсистеми, потім класифікуються та реалізуються через комплекс заходів. Виконання змісту заходів прогнозується та закладається системою роботи керованої та керівної підсистем у програмі вдосконалення управління фізичним вихованням дітей, річному, календарному, перспективному плануванні [48]. Наступні дії в управлінському циклі – організаційні.

Організаційна робота завідувача дошкільного навчального закладу – дійовий, практичний етап, на якому як керівна, так і управлінська підсистеми. Без сумніву реалізують особисті цілі, завдання, зміст роботи з фізичного виховання дітей. Завідувач разом із заступниками створює умови щодо реалізації розробленої технології – інструктори, методисти, батьки. Інструктори, у свою чергу, організують дитячий колектив на виконання рухів, загартування. Методист спрямовує свої дії на організацію науково-методичної роботи інструкторів, підвищення їхньої фахової-інструкторичної компетенції. Батьки здійснюють фізичне виховання дітей у сім'ї.

Управлінський процес закінчується контрольними діями завідувача дошкільного навчального закладу, які дають змогу з'ясувати стан матеріально-спортивного середовища з фізичного виховання, навчання дітей рухів, оздоровлення, виховання, компетенції спеціалістів у сфері фізичного виховання. Контроль логічно підводить до корекційної діяльності, зміст якої різний у завідувача, його заступників та інструкторів. Завідувач та методист коригують діяльність інструкторів і батьків. Вони, у свою чергу, коригують рухову діяльність дітей у дошкільному навчальному закладі та сім'ї.

Коригувальні дії завершують управлінський цикл, замикають його у єдине коло, але потім знову дають можливість входу в управлінську систему через аналітичну діяльність.

З метою забезпечення оптимального поєднання управління та свідомої творчої праці інструкторів дошкільного навчального закладу №11 “Пізнайко” міста Івано-Франківська, реалізовувався принцип субординації та підпорядкованості, що передбачало участь усіх членів інструкторського колективу в управлінському процесі. Тому в технологію різних функцій закладався зміст дій як керівної, так і керованої підсистем, які обумовлювалися проблемами, цілями, завданнями підсистем.

Під час побудови експериментальної технології формування психофізичного здоров'я в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (рис. 4.1) використовувався й принцип узгодженості

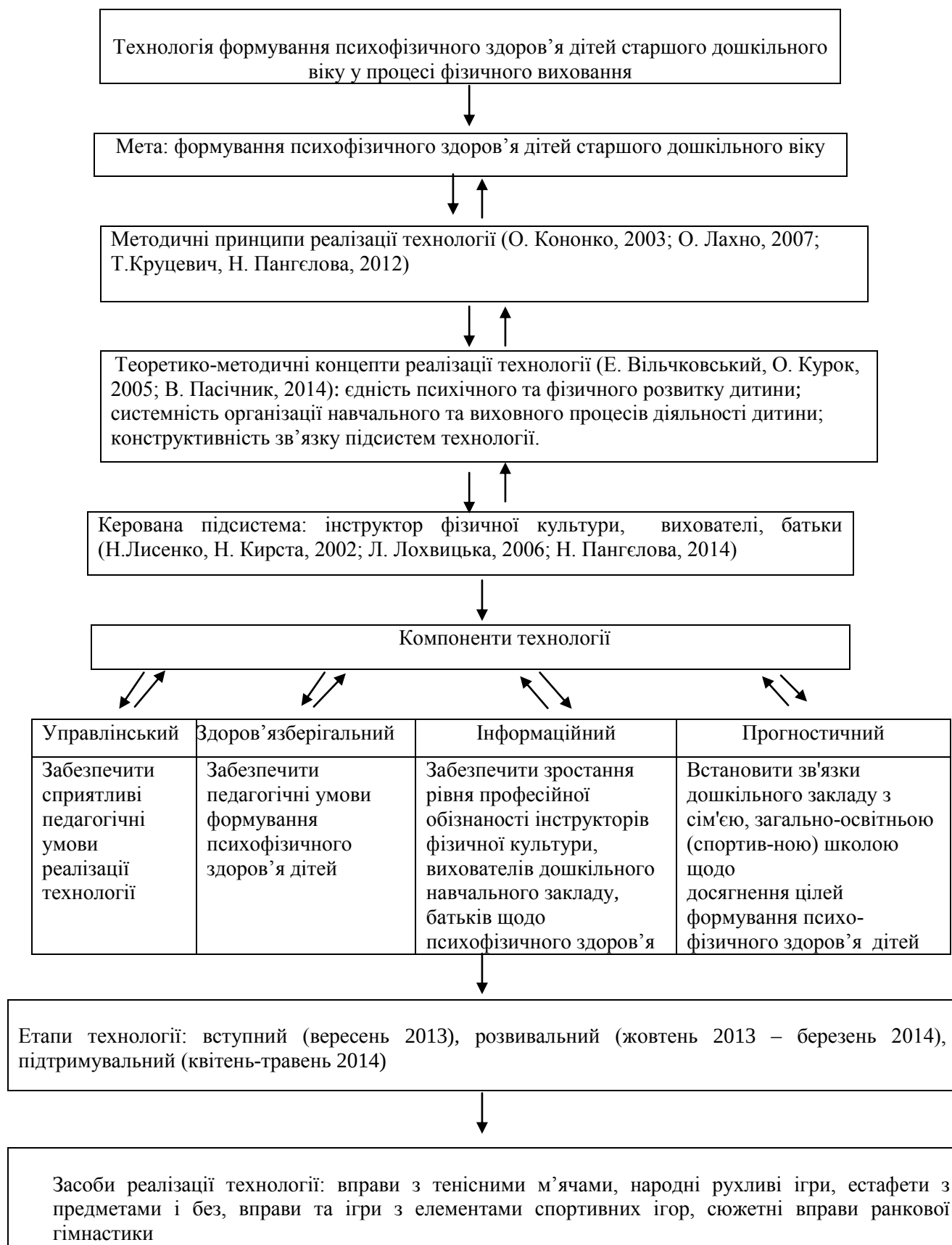


Рис. 4.1 Функціональна схема експериментальної програми

формування психофізичного здоров'я і технологія її реалізації у дітей старшого дошкільного віку

між елементами підсистем.

Процес фізичного виховання – це сукупність взаємопов'язаних і взаємозумовлених компонентів. Н. Денисенко [42, 43, 47] виділяє керівну та керовану підсистеми. У цьому комплексі цілі, завдання, зміст, засоби, методи і форми занять фізичними вправами в дошкільному навчальному закладі, сім'ї, які спрямовані на реалізацію змістової лінії Базового компоненту – “Фізичного Я”. Її розробки лежать у площині науково-методичних та програмово-нормативних засад фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

До керівної підсистеми автора [47] входили: завідувач дошкільного навчального закладу та його заступники з методичної, адміністративно-господарської, медичної роботи. Між ними були встановлені суб'єктно-об'єктні відносини. Завідувач визначав керівну систему, а його заступники – керовану. Вони створювали умови щодо реалізації головної мети Базового компонента (“Фізичне Я”), забезпечували оптимальне функціонування всіх інших підсистем. Форми роботи цієї підсистеми – наради при завідувачі, оперативки, бесіди (індивідуальні та колективні). Завідувач та його заступники разом з інструкторами й дітьми складали суб'єктно-об'єктну систему, у якій керованою соціальною системою були інструктори й діти.

В контексті розробки технології формування психофізичного здоров'я ми врахували досвід Н. Денисенко [42, 47] та диференціювали наступні підсистеми у її реалізації:

Дидактична та виховна підсистеми здійснювали безпосередню реалізацію змісту навчально-виховного процесу з фізичного виховання дітей, який спрямовувався на вирішення головної мети – забезпечення умов щодо рухової підготовленості дітей, їхньої оздоровчої освіченості, фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, інтелектуального, морально-вольового,

трудового, естетичного виховання. До цих підсистем входили: вихователі, інструктори фізичної культури, психолог закладу та діти. Між інструкторами складалися суб'єктно-суб'єктні відносини, між інструкторами і дітьми – суб'єктно-об'єктні та суб'єктно-суб'єктні відносини, коли створювалися партнерські взаємодії. Керівною системою був інструктор, керованою – діти. Зміст цих підсистем забезпечували різні форми роботи і засоби фізичного виховання дітей, які дозувалися в часі та розташовувалися в певній послідовності, а саме: режимні процеси, раціональне харчування, гігієнічні процедури, загартування, проведення комплексу оздоровчих заходів.

Науково-методична підсистема забезпечувала необхідний фаховий рівень інструкторів, що безпосередньо впливало на виконання основного компоненту (“Фізичне Я”). У цій підсистемі організовувалися такі форми роботи, як-от: ради інструкторів та наради у дошкільному навчальному закладі, теоретико-методичні та практичні семінари, консультації, бесіди, відвідування, колективні перегляди. Керівником підсистеми був методист дошкільного навчального закладу. Між ним та вихователями складалися суб'єктно-об'єктні та суб'єктно-суб'єктні відносини.

Родинно-оздоровча підсистема спрямовувалася на забезпечення фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі та родині, встановлення міцних зв'язків з дошкільним закладом освіти. Опосередкована робота щодо наступності здійснювалася керівником дошкільного навчального закладу, безпосередня – вихователями, інструктором фізичної культури та іншими інструкторами-фахівцями у таких формах роботи: батьківські збори, консультації, спортивні й оздоровчі клуби, секції, дні відчинених дверей. Між виконавцями підсистеми частіше встановлювалися суб'єктно-об'єктні відносини, але в деяких випадках – суб'єктно-суб'єктні (спортивні свята, вечори - розваги).

Визначення рівнів управління та супідрядності між керівною та керованою підсистемами є необхідним в управлінні. Це забезпечує

системність та порядок у реалізації цілей, завдань, змісту роботи з фізичної культури. На першому рівні управління експериментальних дошкільних навчальних закладів знаходився завідувач, який здійснював загальний управлінський процес з фізичного виховання дітей, виконував управлінські функції, використовував методи та реалізовував певні принципи, що впливали на якість його діяльності. На керівника лягала повна відповідальність за якість управління і виконання всіх цілей та завдань фізичного виховання дітей. Другий рівень управління – це заступники завідувача: методист, завідувач господарством, лікар, медичні сестри. Вони забезпечували умови щодо повної реалізації експериментальної технології психофізичного здоров'я у дітей ставшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання.

Вихователі груп, інструктори фізичної культури, методисти, психолог, керівники секцій, музичні керівники стояли на третьому рівні супідрядності в управлінні системою фізичного виховання та повністю відповідали за нього. Інструктори виконували делеговані повноваження керівника закладу та його заступника (методиста) у процесі виконання таких функцій, як контроль, організація розвивального спортивного середовища, планування, прогнозування.

Четвертий рівень технології в управлінні системою фізичного виховання – це діти. Їхній обов'язок – засвоювати різні фізичні вправи, гімнастичні рухи, розвивати психофізичні якості та закріплювати їх у повсякденному житті (у самостійній руховій діяльності), брати участь у оздоровчих святах, вечорах-розвагах, застосовувати знання про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Батьки належали до п'ятого рівня реалізації технології, вони створювали належні умови для фізичного виховання дітей у сім'ї.

Змістом експериментальної технології не передбачено навчального матеріалу для розвитку реципрочної координації. Вправи, що використовувалися на заняттях, сформовані нами або рекомендовані іншими

авторами [13, 14, 15, 48, 59, 93]. Всі вони мають загально розвивальний характер. Дотримуючись принципу розвивального навчання [90, 92, 93, 104, 139], ми розташували засоби на реципрокну координацію в порядку підвищення їх складності.

Виконання мети та змісту фізичного виховання у ракурсі впровадження технології забезпечувалося системою функцій: інформаційної, пізнавальної, оздоровчої, мотиваційної, прийняття та реалізації рішень, прогнозування, програмування, планування, організації, контролю, обліку й корекції психофізичного здоров'я.

Підведення підсумків впровадження технології в дошкільному навчальному закладі №11 “Пізнайко” міста Івано-Франківська здійснювалося на основі критеріїв оцінки діяльності інструкторів-фахівців та вихователів:

- забезпеченість навчально-виховного процесу розвивальним матеріально-спортивним середовищем;
- належний стан фізичного і психічного здоров'я дітей (відсутність, або дуже низька захворюваність);
- високий і середній рівень рухової підготовленості дітей;
- високий і достатній рівень професійно-інструкторської компетенції інструкторів.

У процесі експериментальної роботи нами передбачалося, що ефективність управління залежить від технологічної розробки функцій, які є головними діями в ньому. Це повинно сприяти появі нових утворень у фізичному вихованні дітей та зростанню фахової компетенції інструкторів, а також професійно-управлінської компетенції керівників.

Інформаційний компонент є основою процесу управління фізичним вихованням дітей, тому побудова інформаційної системи в ДНЗ “Пізнайко” №11 міста Івано-Франківська вважалася головним етапом управління. Вона включала: зміст проблем із джерел зовнішньої та внутрішньої інформації; засоби, форми та принципи організації цілісного забезпечення; методи збору,

передачі, збереження і видачі даних щодо стану психофізичного здоров'я дітей.

У кожен розроблену підсистему також включалася зовнішня і внутрішня інформація, проста і складна, науково-теоретична і методична, практична, статистична, оперативна, правова. На основі дібраної інформації створювався інформаційний банк проблем з фізичного виховання дітей, у якому основні завдання розміщувалися за підсистемами із зазначенням назви проблеми та відповідальних за її реалізацію. Після інформаційного забезпечення експериментальної технології та створення базису засобів було вироблення, прийняття та реалізація управлінських рішень, які відіграють важливу роль у розробці подальшої стратегії управління. Зміст рішень визначався проблемними питаннями та спрямовувався на вирішення головної цілі, подальше планування, організацію, контроль і корекцію психофізичного здоров'я.

Послідовність та поетапність у розробленні функції вироблення і прийняття рішень логічно підводили до її реалізації. З цією метою склалися управлінські заходи, за допомогою яких керівники дошкільних навчальних закладів, їхні заступники визначали систему подальших управлінських дій та шляхи їх реалізації.

Прогнозування розумілося як стратегія роботи колективу з фізичного виховання дітей, розробка перспективи в управлінській системі, спрямованої на: вдосконалення навчально-виховного процесу; підвищення фахової компетенції вихователів, інструкторів з фізичної культури, інструкторів з фізичної культури; зміцнення матеріально-спортивної бази; оптимізацію рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку; підвищення якості фізичного виховання дітей у сім'ї; зміцнення зв'язків дошкільного закладу зі школою у рішенні завдань фізичного виховання.

В ДНЗ №11 "Пізнайко" міста Івано-Франківська планування з фізичного виховання дітей визначалося як один із видів прийняття рішень та впровадження заходів у вигляді річного, перспективного та оперативно-

календарного планів роботи. Річне планування створювало цільову установку на реалізацію завдань, змісту, форм та засобів фізичного виховання керуючої та керованої підсистем, графічне та оперативно-календарне планування давало можливість методично правильно, послідовно, систематично розподіляти та ускладнювати програмовий матеріал з фізичної культури на тривалий проміжок часу.

Однією зі складових системи дій, пов'язаних з управлінням фізичним вихованням дітей є організаційна діяльність. У динаміці це стадія активного процесу управління як його важлива функція, ціль, засіб, результат. Функція організації реалізовувалась через різні види управлінських дій усіх членів інструкторічного колективу, батьків та дітей. Її зміст та ефективність визначалися цільовими настановами, завданнями, формами, засобами та змістом підсистем. Із функції організації були виділені операції для кожного учасника управлінського процесу (адміністративно-господарські, організаційно-інструкторічні, науково-методичні, суспільно-інструкторічні). Зміст організаційної функції закладався в рішеннях, програмі вдосконалення управління системою фізичного виховання дітей, реалізувався за допомогою принципів та методів управління.

Під час експериментальної роботи контроль як функція дозволяв зробити підсумок в управлінському циклі, визначити точність та вірогідність прийнятих рішень, ефективність і якість управлінських дій щодо організації системи фізичного виховання дітей. Функція контролю виконувалася завідувачем дошкільного навчального закладу, але, як керівник першого рівня, свої повноваження він іноді делегував своїм заступникам (методисту, лікареві, медичній сестрі), досвідченим вихователям, інструкторам фізичної культури. Зміст контролю обумовлювався проблемами, цілями та завданнями кожної підсистеми, був різним за видами та спрямовувався на отримання інформації з розв'язання інструкторами проблем дидактичної та виховної підсистем. Контроль активно взаємодіяв з методами управління та забезпечувався принципами.

Дослідно-експериментальна робота, проведена на основі логіки формувального експерименту, дозволяє зробити наступні висновки:

1. Ефективність управління фізичним вихованням дітей в ЕГ забезпечувалася впровадженням експериментальної технології формування психофізичного здоров'я на засадах системного підходу, взаємодії та взаємообумовленості функцій, методів і принципів управління в ДНЗ №11 “Пізнайко” міста Івано-Франківська.

2. Оволодіння технологією структурно-функціонального управління сприяло підвищенню рівня фахово-управлінської та фахово-інструкторської компетенції завідувачів та інструкторів дошкільних навчальних закладів. У свою чергу, це забезпечило корекцію фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах та в родині згідно з показниками основного компоненту.

Впроваджуючи програму, ми виходили з того, що вона повинна бути націлена на:

- оволодіння специфічними якостями і властивостями, необхідними дітям дошкільного віку;
- профілактику захворювань та шкідливих впливів факторів довкілля;
- реабілітацію організму після захворювань.

Методологічною основою наших суджень про наступність у формуванні психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку слугувало вчення М.І. Берштейна [цит. за 16] про рівні побудови рухів. Зауважимо, що, на думку Н. Є. Пангелової [132], якості, як і навички, є багатоступеневими, ієрархічно організованими структурами ЦНС, які у взаємодії з органами відчуттів руху забезпечують оптимальне вирішення рухового завдання.

Для побудови рухів різної складності, що забезпечується різними здібностями або їх поєднанням, ми опиралися на концептуальні засади розробленої програми, запропонованої С.А. Бубликом [16, 17]. Команди

віддаються на ієрархічно різних рівнях нервової системи. Автор виділяє чотири рівні управління рухами. Недостатній розвиток нижчого з них та відповідних йому психомоторних здібностей негативно позначається на формуванні рівня вищого порядку з притаманними йому здібностями. Цей взаємозв'язок пояснюється фоновією роботою нижчих рівнів у формуванні рухових дій, де більш високий рівень відіграє провідну роль.

Відповідно до існуючих рівнів побудови рухів, фахівцями [102, 103, 104] виділено етапи розвитку психофізичних якостей, які відображають діалектичні переходи від одних психофізичних механізмів до інших, що сприяє оптимальному розвитку психомоторних можливостей дитини.

Перший етап відповідає рівню тону (А), що лежить в основі будь-якої роботи. Він спеціалізується на м'язах тулуба й шиї, забезпечуючи їм тонус та тонічні скорочення, а також керує збудливістю спинномозкових пускових клітин, що забезпечують роботу м'язів-антагоністів. Наслідком функціонування рівня А є „...підтримання, яке представляє собою суміш рівноваги та руху – статичної і динамічної. Воно має назву статокінетика”. Згідно зі створеною системою, рівновага є проявом розвиненої психомоторної здібності до переключення. Отже, першим етапом в системі розвитку психомоторних здібностей є удосконалення можливостей до переключення, що виявляються в рівновазі [16, 17].

Другий етап розвитку психомоторних здібностей відповідає рівневі м'язово-суглобової узгодженості (В). Цей рівень „...організовує рухи в часі.... Він прекрасно пристосований до того, щоб забезпечувати всю внутрішню зв'язку рухів, узгодити між собою поведінку м'язів, налагодити необхідні синергії”. Однак його можливості пристосування до зовнішнього середовища обмежені. Таким чином, управління часовими характеристиками руху та реципрокна координація є основними напрямками функціонування рівня В. Їх забезпечують, згідно з обраною системою, психомоторна здібність до відтворення часу (тривалості, темпу); здібність до диференціювання часу та психомоторна здатність до переключення, що виявляється у реципрокній

координації. Саме вони і складають другий етап системи розвитку психомоторних здібностей.

Рівень простору (С) забезпечує об'єктивне його сприймання за участі всіх органів відчуття та минулого досвіду. Він відповідає за значну кількість самостійних рухів: пересування в просторі (циклічні, ациклічні, з предметами); рухи в просторі, що не пов'язані з переміщенням людини з місця на місце; цілеспрямовані рухи руками; рухи, що дозволяють чинити опір, балістичні металльні і ударні рухи. Їх виконання забезпечується психомоторними здібностями до відтворення та диференціювання простору (амплітуди, напрямку) і динамічних зусиль, а також здібністю до переключення, що виявляється в динамічній координації. Розвиток зазначених здібностей складає третій етап у системі їх формування.

Рівень дії (D), що відповідає четвертому етапу розвитку психомоторних здібностей, – це не просто рухи, а ланки послідовних дій, які спільно вирішують рухове завдання. Пристосування до мінливих умов через зміну послідовності раз від разу в складі та ланок ланцюга і предметність є властивостями рівня D. Джерелами корекції рівня дії є відчуття, уявлення та поняття про план дій, про порядок та зв'язок його частин між собою. Здібність до переключення в мінливих умовах забезпечує роботу рівня дії.

Для реалізації цих положень були створені відповідні інструкторські умови, які забезпечать ефективне використання засобів, методів, форм фізичного виховання і сприятимуть розвитку інтересу дітей до самоудосконалення процесу свого життя.

1. Виховання патріотизму та любові до рідного краю в дітей старшого дошкільного віку.

Без любові до Батьківщини, готовності примножувати її багатства, оберігати честь і славу, а за необхідності віддати життя за її свободу і незалежність, людина не може бути громадянином. Як синтетична якість, патріотизм охоплює емоційно-моральне, дієве ставлення до себе та інших

людей, до рідної землі, своєї нації, матеріальних і духовних надбань суспільства.

Патріотичні почуття дітей дошкільного віку засновуються на їх інтересі до найближчого оточення (сім'ї, батьківського дому, рідного міста, села), яке вони бачать щодня, вважають своїм, рідним, нерозривно пов'язаним з ними. Важливе значення для виховання патріотичних почуттів у дошкільників має приклад дорослих, оскільки вони значно раніше переймають певне емоційно-позитивне ставлення, ніж починають засвоювати знання.

Патріотизм як моральна якість має інтегральний зміст. З огляду на це авторська програма передбачає ознайомлення дітей з явищами суспільного життя, елементами народознавства, засобами мистецтва, національними та державними святами, а також включає практичну діяльність дітей (праця, спостереження, ігри, творча діяльність та ін.).

Основними напрямками патріотичного виховання є:

- формування уявлень про сім'ю, родину, рід і родовід;
- краєзнавство;
- ознайомлення з явищами суспільного життя;
- формування знань про історію держави, державні символи;
- ознайомлення з традиціями і культурою свого народу;
- формування знань про людство.

Для патріотичного виховання важливо правильно визначити віковий етап, на якому стає можливим активне формування в дітей патріотичних почуттів. Цілеспрямоване патріотичне виховання поєднувало любов до найближчих людей з формуванням такого ж ставлення і до певних феноменів суспільного буття. У процесі реалізації експериментальної програми акцентували увагу дітей на прямий та опосередкований вплив окремих фізичних вправ з фізичної культури на: відновлення розумової працездатності; розвиток уваги, витривалості, швидкості; уміння дозувати різноманітні силові напруження, удосконалюючи тактильну чутливість, точність рухів руками та рухливість суглобів рук; розвивиток рухової реакції.

Ми використовували такі методи і форми організації патріотичного виховання: екскурсії вулицями Івано-Франківська, до історичних пам'яток, визначних місць; розповіді вихователя; бесіди зі спортсменами; узагальнювальні бесіди; розгляд ілюстративних матеріалів; читання та інсценування олімпійської літератури; запрошення членів родин у дитячий садок; спільні з родинами виховні заходи (День сім'ї, свято бабусь тощо); зустрічі з батьками за межами дошкільного закладу.

2. Розвиток основ національної свідомості та національної ідентичності.

Головним завданням національного виховання дітей дошкільного віку є формування основ національної самосвідомості – відчуття належності до певної нації, яка виявляється в етнічному самовизначенні (ідентифікація себе як українця). Основою національної самосвідомості є національні почуття – комплекс емоцій, які фіксують суб'єктивне ставлення людей до своєї нації, її потреб і норм життя, а також до інших народів. Важливо, щоб сформовані в ранньому дитинстві національні почуття, елементи національної свідомості мали моральну спрямованість.

Справжні патріотичні почуття здатний виховувати високоосвічений, інтелігентний педагог-патріот, який разом з дітьми щиро радітиме успіхам вітчизняних спортсменів, переживатиме їх невдачі. Такі педагоги були запрошені на спеціально організовані заняття. Вони зуміли допомогти дітям усвідомити, що патріотизм є благородною рисою людини, він не має нічого спільного з національним егоїзмом.

Усе це активно сприяло формуванню в дітей етики міжнаціонального спілкування, яка передбачає позитивне ставлення до однолітків і дорослих різних національностей, повагу до їхніх національних традицій і звичаїв, інтерес до особливостей побуту, культури.

Під час реалізації авторської програми було використано ігри різних народів світу. Безперечно, малюк не відразу починає зауважувати ознаки

національної належності людей, особливо коли йдеться про нації, які не мають помітних відмінностей у зовнішності, одязі, побутовій культурі.

У старшому дошкільному віці інтерес дитини до явищ суспільного життя підводить її до усвідомлення певних проявів міжнаціональних стосунків. У цьому сенсі батьки і вихователі мають дбати, щоб дитина засвоювала норми міжнаціонального спілкування (співжиття) не стихійно, а цілеспрямовано, орієнтуючись на загальнолюдські моральні цінності. Формуванню доброзичливих міжнаціональних стосунків у дошкільному закладі сприяє доброзичливе, дружелюбне співжиття в групі, у якій є діти різних національностей.

Формування патріотичних почуттів дітей дошкільного віку має поєднуватися з вихованням їх у дусі миру. Адже глобалізація, зростання відкритості суспільств актуалізує ідею планетарності, вселяє багатьом людям відчуття того, що вони є жителями Землі.

3. Систематизація тематичних серій занять з фізичного виховання.

У нашій роботі враховано досвід ряду науковців з цього питання [11, 14, 23, 24]. Оцінка ефективності впливу програми здійснювалась за допомогою контрольних і тестових вправ. У підсумковій оцінці з предмету «фізична культура» враховували поточні оцінки успішності дітей за розділом видів фізичних вправ. Використовували й оперативні методи контролю та розроблені тестові вправи, що характеризують розвиток важливих якостей дітей. Таке оцінювання здійснюється на початку навчального року, щоб мати уяву про стан та підготовку старшого дошкільника на цьому етапі. Перевірка й оцінка дітей є обов'язковою, оскільки відображає готовність до виконання завдань.

4. Активізація самостійної роботи дітей.

Одне з головних завдань, які стоять перед інструктором з фізичної культури – прищепити вихованцям уміння вчитись. Приходячи на заняття, він повинен створювати сприятливий психологічний настрій у дітей стимулювати прагнення працювати, причому не тільки за його вказівками, а

й самостійно. Однак передусім необхідно забезпечити дітей знаннями про роль тих або інших легкоатлетичних вправ, рухового арсеналу дітей, що прискорить процес опанування певними руховими діями. Мають значення також знання про використання вправ для зниження негативного впливу навчальної діяльності на організм, про спрямовану підготовку функціональних систем і органів для забезпечення високої продуктивності навчальної діяльності [92, 94, 101].

На самостійних заняттях за завданнями вихователя, інструктора закріплюють програмний матеріал, який вивчали на заняттях з фізичної культури, звикають до систематичних занять легкоатлетичними вправами, збільшують загальну рухову активність, прискорюють процес психофізичної підготовки. У зміст самостійних занять також входить виконання спеціальних вправ прикладного характеру, які спрямовані на нейтралізацію недоліків фізичного розвитку і виховання важливих якостей. У самостійній роботі пропонували заняття різними нетрадиційними системами фізичного виховання (системи загартовування за Івановим, моржування, система Норбекова, дихальна гімнастика за Бутейко, парадоксальна гімнастика Стрельнікової, система у-шу, йога).

5. Розвиток естетичних умінь і навичок дитини.

На етапі реалізації авторської програми в особливому ракурсі розглядалася краса, естетика фізичних вправ різного спрямування. Тіловиховання відбувалося в гармонії з іншими видами виховної діяльності в дитячому садку. Різноманітні вправи, комплекси породжували в дитячій душі відчуття прекрасного, добрі почуття, прагнення до творчої діяльності [155]. Компонентами естетичного ставлення до фізичних вправ є здатність до емоційного переживання, активного засвоєння рухового досвіду, самостійних занять фізичними вправами.

6. Пізнання довкілля дитиною.

Будь-який навчальний процес є ефективним тоді, коли він викликає і організовує психічну і фізичну активність дітей. За умови пасивного або

негативного ставлення до процесу навчання у свідомості дитини не зафіксується корисна інформація. Інструктор повинен прагнути до комплексного використання засобів та методів, що дозволяють мобілізувати і задіяти всю сферу сприйняття дітей та покращити її ефективність.

У технології процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку були відібрані також танцювальні рухи для використання їх у різних формах (об'єднання фізичних рухів із танцювальними):

1. Притуп однією ногою (під час ходьби по гімнастичній лаві): лівою, правою.
2. Притупи по чергово обома ногами – „тупотушка“ (під час ходьби по гімнастичній лаві).
3. Притуп у поєднанні з крапкою – удари п'ятою або носком неопірної ноги об підлогу поряд з опірною або на відстані невеликого кроку уперед (ходьба на гімнастичній лаві).
4. „Пружинка“ (під час ходьби по гімнастичній лаві).
5. Напівприсідання – неглибоке присідання з розведенням напівзігнутих колін у сторони (під час підлізання під дугу, мотузку).
6. „Ковирялочка“ (під час ходьби по лаві).
7. „Ялинка“ (під час лазіння по гімнастичній лаві).
8. „Мотузка“ (під час ходьби по залі).
9. „Козлик“ – на „раз“ – стрибок – крапка на правій (лівій) нозі. Одночасно „крапка“ п'ятою другої ноги поряд з опірною. Руки повертаються уперед, кулаки злегка стиснуті та підняті догори (під час ходьби по залі).

7. Диференційований підхід до процесу фізичного виховання дітей.

У сучасній науковій і методичній літературі розроблена достатньо велика кількість критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні дитини [23, 24, 58, 92, 92, 94, 95, 101, 103, 105]. Важливою проблемою диференційованого підходу у фізичному вихованні є критерії поділу дошкільнят на підгрупи. Під час розподілу дітей на підгрупи нами

враховувалися рівень фізичної підготовленості і соматичного здоров'я дошкільнят.

Таким чином, послідовність розвитку психофізичних якостей здійснювалось нами відповідно до виділених етапів. Завдання, що належать до одного етапу, на уроках фізичної культури зазвичай вирішувались паралельно. Послідовність їх удосконалення в межах одного рівня залежала від складності реалізації завдань розвитку та результатів тестування вихідного рівня досконалості психофізичних якостей. Так, спочатку вирішувалися завдання з відтворення рухових параметрів, пізніше – з їх диференціювання, як складніші для реалізації. Завдання, спрямовані на відтворення та диференціювання темпу рухів передують тим, що вирішують проблеми керування тривалості часових інтервалів з причини нижчих попередніх показників розвитку в тестуванні.

На наступність завдань в межах одного рівня мав вплив також факт наявності здібності у засобі, застосування якого сприяє розвитку іншої психофізичної якості. Наприклад, стрибок у довжину з місця – засіб, що з успіхом використовується для розвитку можливостей керувати зусиллям. Однак його виконання вимагає прояву просторових можливостей. Тому в межах рівня С у процес розвитку спочатку включалися завдання з керування просторовими характеристиками і лише потім – динамічними зусиллями. Водночас враховувалися результати досліджень інших авторів, часові витрати для отримання зрушень у розвитку здібностей одного рівня. Більша кількість часу, необхідного для розвитку просторових можливостей у порівнянні з часом, необхідним для зрушень у динамічних здібностях, також є підставою для наступності їх розвитку. Засоби, спрямовані на розвиток якостей, що виявляються в комплексних характеристиках (швидкість, ритм), застосовувалися після вирішення завдань з формування їх складових (відтворення, диференціювання часових, просторових, динамічних параметрів).

Стійке положення тіла забезпечується роботою механізму психофізичної якості до переключення. Його суть полягає в регулюванні ЦНС координаційної діяльності та напруження м'язів відповідно до інформації, що надходить від зорової, слухової, вестибулярної та пропріорецептивної сенсорних систем. За М. В. Макаренком [123] провідну роль у цьому відіграють сомато-сенсорна (насамперед її пропріорецептивна складова) та вестибулярна системи.

Ж. Л. Козіна зі співавторами [84] стверджує, що в основі підтримання рівноваги тіла лежить діяльність нервово-м'язового апарату, пов'язаного з активністю вестибулярного апарату і органу зору. Однак виключення зору значно знижує здатність підтримувати рівновагу. Це положення лягло в основу підбору методичних напрямків для розвитку психофізичних якостей. Виконання вправ, де зоровий контроль відіграє провідну роль, є одним з них. Однак більшість засобів, які пропонуються легкоатлетам, вимагають прояву швидкості при зміні положення тіла. У всіх випадках, де виконання вправ пов'язано зі швидкою зміною положення тіла, роль зору в регулюванні рухів набуває другорядного значення. А провідну позицію серед інших сенсорних систем займає пропріорецептивний контроль.

Враховуючи той факт, що позитивний результат діяльності дітей на заняттях фізичної культури в значній мірі зумовлений умінням „слухати” інформацію, що надходить від опорно-рухового апарату, нами в навчальний процес уведений ще один напрямок розвитку рівноваги. Він передбачає добір вправ, що виконуються із заплющеними очима. Вони пропонувались дітям старшого дошкільного віку для вирішення завдань з розвитку статичної та динамічної рівноваги відповідно до завдань програми і виконувались після вправ з зоровим орієнтиром. Крім того, на окремих уроках цей методичний прийом використовувався як самостійний і спрямовувався на вирішення завдань розвитку сенсомоторики.

Третім напрямком розвитку психофізичних якостей стало включення в навчальний процес засобів для удосконалення функцій вестибулярного

апарату. Чинною програмою для дітей дошкільного віку передбачена незначна кількість засобів на рівновагу, тому ми їх суттєво збільшили засобами фізичного виховання. Збільшення кількості вправ пояснюється значенням рівноваги в будь-якому виді людської діяльності (ігрової, навчальної, спортивної, побутової, професійної). Без утримання тіла в стійкому положенні неможливі навіть такі життєво необхідні рухові дії, як ходьба, біг, стрибки, метання.

Здатність підтримувати рівновагу необхідна також під час засвоєння нових рухових дій, особливо тих, що пов'язані з виконанням вправ на зменшеній та підвищеній опорі; зі зміною положень тіла; удосконаленні вже вивчених вправ, де спеціально створені умови вимагають прояву спритності.

Без використання на заняттях значної кількості різноманітних вправ на рівновагу залежно від індивідуальних можливостей дітей та постійного і поступового їх ускладнення неможливе досягнення розвивального ефекту.

Механізм дії здатності до переключення, що виявляється в реципрокній координації, полягає у координації ЦНС асиметричними одночасними рухами відповідно до інформації від зорової та пропріорецептивної систем. Це є підставою для добору засобів та визначення методичних напрямків її розвитку. Першим напрямком є виконання вправ із зоровим контролем, другим – лише з пропріорецептивною орієнтацією.

Термін „фізична якість” відображає рухові можливості людини, у основі яких лежать її природні задатки [78]. Аналіз літературних джерел щодо характеристики рухових якостей дитини підводить до необхідності визначення їх видів, понять та розгляду особливостей їх розвитку в старшому дошкільному віці. Однією з рухових якостей дитини дошкільного віку є швидкість. Це здатність дитини виконувати різноманітні рухові дії (фізичні вправи) у мінімальний для таких умов відрізок часу. Рівень розвитку цієї якості, за твердженням Е. Вільчковського [23, 24], Л. Волкова [31], Н. Денисенко [48] визначається станом опорно-рухового апарату (ступенем

розвитку м'язової сили), рухливістю, силою, врівноваженістю процесів збудження і гальмування центральної нервової системи.

Виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від розвитку спритності, сили, гнучкості. Ось чому розвиток швидкості в дошкільників пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку, розвиткові швидкості необхідно відводити особливу увагу [146, 153].

Розвитку швидкості сприяють різноманітні засоби. Основна мета цих засобів – це охоплення всіх м'язових груп у дітей, які беруть участь у виконанні рухів, а також удосконалення регуляторної діяльності центральної нервової системи. Швидкість розвивається за рахунок виконання багатьохвидів рухів (основних, загальнорозвивальних, стройових), що складають зміст вправ на розвиток різних видів м'язів тіла дітей. Основні рухи (біг, ходьба, стрибки) та загальнорозвивальні вправи включаються в численні форми роботи з фізичної культури та різні засоби (фізкультурні заняття, рухливі ігри, ранкова, гігієнічна гімнастика та ін.). Нами було встановлено, що швидкість розвивається завдяки виконанню рухів з максимальною динамікою взагалі та окремих елементів руху зокрема. Тому для розвитку цієї якості необхідно добирати ті рухи, які діти напередодні засвоїли. Тоді основна увага дитини буде концентруватися не на способі, а на швидкості виконання рухової дії.

Одним з важливих компонентів вищезазначеної якості є швидкість рухової реакції дитини, яка має певне прикладне значення не тільки на заняттях з фізкультури, а й на музичних заняттях, у процесі різних видів праці та в життєвих ситуаціях. Швидкість як рухова якість необхідна дітям під час виконання танцювальних вправ, танців, хороводів, аеробіки, ритмопластики. Отже, використання рухових дій швидкісного характеру створюють оптимальні умови для розвитку швидкості у старших дошкільників.

Однак спостереження за виконанням дітьми рухів у процесі проведення констатувального експерименту засвідчили, що на швидкість дошкільників впливають такі якості, як гнучкість, спритність, витривалість. Тому вони мають формуватися насамперед у старшому дошкільному віці.

Сила, як і інші рухові якості дитини, є наслідком прояву функціональних властивостей нервово-м'язового апарату на вплив зовнішнього середовища. Сила – це здатність дитини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Оптимальний рівень розвитку сили сприяє гармонійності дитячого організму, який зростає. Під час виконання різних рухових дій сила вступає у взаємозв'язок з іншими руховими якостями: швидкістю, спритністю, гнучкістю та витривалістю. Тому вчені [23, 25, 58, 182] стверджують, що в дошкільному віці досить складно виділити власне прояв якості сили під час виконання різних видів фізичних вправ (рухів). Окрім того, дошкільникам, особливо молодших вікових груп, не завжди вдається реалізувати свої можливості в силі, шляхом максимальної мобілізації м'язових зусиль.

У дошкільному віці з метою всебічної фізичної підготовки дитини педагогічний вплив спрямований на формування основних м'язових груп. При цьому розвиток сили відбувається за рахунок виконання вправ динамічного характеру, вправ, які мають швидкісно-силову спрямованість, вправ з обмеженням статичних компонентів. Проте під час виконання фізичних вправ слід уникати значних навантажень, тривалих статичних поз, одностороннього навантаження, зважаючи на швидку стомлюваність нервової і м'язової систем у дитини.

Спритність – це здатність дитини виконувати рухи в складних координаційних умовах [41, 182]. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. Другим критерієм спритності є точність рухів.

Рівень розвитку спритності у дошкільників має пряму залежність від обсягу раніше сформованих умінь і навичок, оскільки збільшення кількості

рухів, їх різноманітності позитивно впливає на функціональні можливості рухового аналізатора дитини. Отже, чим більше дошкільник вправляється в рухових координаціях, тим швидше він засвоює будь-який рух, тим вищий у нього рівень розвитку спритності.

Таким чином, третім критерієм розвитку спритності є рівень сформованості рухових умінь і навичок, тобто рухова підготовленість дітей.

Одним із проявів спритності є вміння зберігати рівновагу в статичній позиції та під час руху. Тому можна припустити, що наявність високого рівня рівноваги може бути четвертим критерієм розвитку спритності. Основними вправами для формування рівноваги є ходьба по лаві й колоді різними способами, ходьба на лижах, катання на ковзанах та велосипеді, а також загальнорозвивальні вправи.

Розвитку спритності сприяє також виконання деяких рухових дій в обидві сторони, а також правою та лівою рукою. Так, під час виконання загальнорозвивальних і танцювальних вправ, які пов'язані з рухами ліворуч та праворуч, діти здійснюють асиметричні рухи. Саме вони сприяють розвитку спритності. Доцільність навчання дітей асиметричним руховим діям в обидві сторони підтверджується працями Е. Вільчковського, П. Лесгафта, Б. Шияна.

Е. Вільчковський [23] доводить, що збільшення складності координаційних вправ, підвищення вимог до точності їх виконання – один з важливих шляхів розвитку спритності. На думку вченого, для покращення координації ряду рухів (ходьби, бігу, загальнорозвивальних вправ) повністю виправдане їх виконання з музичним супроводом на заняттях і ранковій гімнастиці [23]. Формування вмінь перебудовувати рух відповідно до зміни характеру музики (висоти звучання та її темпу) удосконалюють пластичні навички, а, отже, підвищують рівень розвитку спритності у дітей [25]. Це свідчить про те, що розвиток спритності повинен здійснюватися шляхом підвищення координаційної складності вправ за умови дотримання точності виконання вправ та взаємної узгодженості елементів рухів.

Ефективним засобом розвитку спритності у дітей є виконання вправ зі зміненими ситуаціями, зі швидким реагуванням на раптові зміни обставин й прийняття рішення, яке необхідне в конкретній руховій дії. Найбільшу доцільність при цьому мають рухливі ігри як універсальний засіб у розвитку різних сторін спритності.

Ігрова діяльність дітей в умовах раптово змінених обставин висуває відповідні вимоги до прояву комплексу психо-фізіологічних функцій: сенсомоторної реакції, прийом та переробка інформації, кінестетичні сприйняття, оперативне мислення, увага, процес утворення та удосконалення динамічних стереотипів [147]. У контексті вищезазначеного аналізу робимо узагальнення, що саме рухливі ігри та вправи спортивного характеру (у старших групах) належать до найбільш дійових та доступних засобів, які стимулюють розвиток спритності у старших дошкільників.

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою [115]. Проте часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій. Рухливість у суглобах позначають терміном гнучкість.

Спритність перевірялася за допомогою визначення точності влучення предмета в ціль. Діти метали малі гумові м'ячі в намальоване на стіні коло зручною для них рукою, тричі поспіль, з відстані 3-3,5 м. За влучення в центральне коло дітям нараховували 5 балів, у наступну риску – 4 бали, ще в наступну риску – 3 бали. За невдалий кидок (м'яч не попадав у щит) діти одержували 0 балів. Кінцева оцінка встановлювалася за сумою балів та порівнювалася із середніми показниками Е.Вільчовського [23]. Високий рівень мали діти, які в сукупності одержали 13 балів – хлопчики та 12 балів – дівчатка. Середній рівень: 12-9 балів хлопчики та 11-8 балів дівчатка. Низький рівень мали діти, що набрали разом 8 балів – хлопчики та 7 балів – дівчатка [23, 114].

За допомогою стрибків також виявляли спритність дітей. Вони виконували стрибок у глибину з висоти 20 см (гімнастична лави) з вихідного положення: ноги напівзігнуті, руки на поясі, з приземленням у позначене місце: на три лінії різного кольору. Лінії маркували на підлозі паралельно одна одній на відстані від лави 45-60-80 см (для дітей 6-6,5 років). Дошкільникам давали завдання: спочатку приземлитися на дальню від лави лінію (80 см), потім на ближню (45 см) і на середню (60 см). Результати оцінювали за кількісними та якісними показниками. Вправа вважалася виконаною, якщо дитина наступала на лінію обома ногами (якісні показники). За виконання всіх трьох завдань дошкільник одержував 5 балів, що відповідало високому рівню; за два – 3 бали (середній рівень); за одне – 2 бали (низький рівень). Якщо дитина не наступала на жодну лінію, то одержувала 0 балів (низький рівень).

Гнучкість як рухова якість людини є здатністю виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Гнучкість характеризує ступінь рухливості в різних ланках опорно-рухового апарату людини. Вона залежить від форми та будови суглобів, еластичності м'язів та зв'язок, а також від функціонального стану центральної нервової системи та рухового апарату, зазначає Е. Вільчковський [23].

Дослідники [23,122] вважають, що гармонійність фізичного розвитку людини багато в чому залежить від рухливості в суглобах та еластичності м'язево-зв'язкового апарату. На нашу думку, це ствердження цілком справедливе. Оптимальний рівень розвитку гнучкості забезпечує необхідну свободу рухів дитини не тільки на фізкультурних заняттях, а й у повсякденному житті. З гнучкістю пов'язані амплітуда, точність та швидкість рухів дошкільників.

У зв'язку з цим ми впевнені, що в дітей старшого дошкільного віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. Вважаємо, що морфологічні особливості опорно-рухового апарату старших дошкільників

сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку гнучкості. Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів.

З метою оптимального розвитку гнучкості у дітей старшого дошкільного віку використовують фізичні вправи, що сприяють розтягуванню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарату. Вони виконуються з великою амплітудою і максимальний ефект дають за умови систематичного їх застосування у різних формах фізичного виховання (комплексах ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинок, заняттях з фізичної культури, спортивних святах). Вважаємо, що найбільш ефективними тут будуть пружні рухи (нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання) та махові рухи рук і ніг з різних вихідних положень.

Окрім загальнорозвивальних вправ, удосконаленню гнучкості сприяють також основні рухи, стрибки, метання, лазіння, танцювальні рухи та вправи під музичний супровід. Л. В. Лохвицька [118], Н. Є. Пангелова [136] доводять, що під час виконання загальнорозвивальних вправ і основних рухів підвищується амплітуда рухів. Вважаємо, що це є розвитком гнучкості. Отже, розвиток гнучкості підвищується також за рахунок використання музики і танцювальних вправ.

Гнучкість перевіряли нахилом тулуба дитини з вихідного положення сидячи на лаві або стоячи біля неї (висота 20 см). Оцінка глибини нахилу визначалась у сантиметрах візуально. Діти робили три спроби підряд, кращі показники заносились у таблицю. Високий рівень гнучкості складав 10 балів у хлопчиків і 12 балів у дівчаток. Середній: 9-5 балів у хлопчиків і 11 балів у дівчаток. Низькому рівню відповідали 4 бали у хлопчиків і 5 балів у дівчаток.

Фізична витривалість є однією з вагомих рухових якостей людини. Це здатність долати втому у процесі рухової діяльності, здатність протидіяти втомі, що виникає під час м'язової роботи заданої інтенсивності [81]. Витривалість характеризує здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи на необхідному рівні й певної інтенсивності, а також

здатність протистояти втомі. Під витривалістю вчені розуміють здібність людини довготривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності.

Розвиток витривалості, на відміну від інших рухових якостей, у дітей старшого дошкільного віку вимагає особливого підходу, стверджує український дослідник Е.Вільчковський [23]. Це пов'язано з певною небезпекою, яка викликана негативним впливом великих навантажень на організм дітей 3-6 років. У цьому віці певна частина енергоресурсів витрачається на розвиток дитини, а великі фізичні навантаження можуть негативно позначитися на її організмі. Рівень витривалості має тісний зв'язок з працездатністю організму дитини як у розумовій, так і в фізичній праці. Ось чому розвиток витривалості в дошкільні роки, особливо в старшому дошкільному віці, створює певні передумови для підготовки дітей до шкільного навчання, для успішного подолання навчальних навантажень, для меншої стомлюваності під час уроків.

Упродовж дошкільного віку у дітей відбувається інтенсивне збільшення витривалості (у хлопчиків на 55%, у дівчаток на 75%). Результати статичної витривалості у хлопчиків усіх вікових груп вищі, ніж у дівчаток. З віком ця розбіжність у показниках витривалості збільшується. Витривалість до статичних зусиль змовлюється, перш за все, діяльністю центральної нервової системи. З віком у дітей збільшується здатність нервової системи тривалий час підтримувати збудження нервових центрів до статичних напружень.

У дітей старшого дошкільного віку доцільно розвивати витривалість до праці помірної та перемінної інтенсивності, а фізичні навантаження під час виконання рухових дій повинні відповідати анатомо-фізіологічним особливостям організму дитини, бути різноманітними за змістом та короткочасними. Розвиток загальної витривалості в науковій літературі розглядається як фактор, що сприяє природному становленню та підвищенню працездатності організму дошкільників. Окрім того, розвиток витривалості відбувається у взаємозв'язку з іншими фізичними якостями: швидкістю,

силою та спритністю. Тому в старшому дошкільному віці розвивається не просто витривалість, а швидкісна витривалість або витривалість у виконанні вправ силового характеру. Однак коли процес фізичного виховання здійснюється в різних організаційних формах, важко диференціювати витривалість за видами, тим більше, що при цьому здійснюється вплив на комплексний розвиток рухових якостей. У такому контексті правильніше говорити про розвиток загальної витривалості.

Численними науковими дослідженнями [23, 25, 58, 77, 91, 177] засвідчено, що найбільш поширеним засобом розвитку витривалості в дошкільників є загальнорозвивальні вправи, рухові дії, що складають зміст циклічних рухів (ходьба, біг, пересування на лижах та ін.), рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, лазіння. Ці рухи та фізичні вправи сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищують фізичну працездатність та забезпечують розвиток загальної витривалості у дитини. Вищезазначені засоби фізичної культури особистості свідчать про їх суттєвий вплив на удосконалення вегетативних функцій та систем організму дитини, на підвищення його витривалості до м'язових зусиль. Отже, саме це явище створює резерв для підвищення загальної працездатності дітей старшого дошкільного віку.

Вищезазначений вплив та сформованість компетенції „Я фізичне” можливе за умов: підвищення моторної щільності занять з фізичної культури за рахунок дозованої рухової діяльності, що забезпечується комплексом різних видів фізичних вправ, у тому числі й танцювальних; організації пауз відпочинку між виконаннями основних рухів (від 30-40 с – після вправ середньої та низької інтенсивності; 1,5-2 хв – після вправ високої інтенсивності); проведення рухливих ігор, у яких короткочасно повторюються дії сюжетного характеру [114].

Аналіз наукової літератури з проблеми розвитку витривалості в старших дошкільників не засвідчує ідеї використання музики та інших засобів музичного виховання дітей. Однак якщо вчені доводять, що

проведення загальнорозвивальних вправ та деяких основних рухів (ходьби, бігу) під музичний супровід підвищує ефективність розвитку фізичних якостей, то ми передбачаємо й можливість використання музики під час розвитку витривалості.

Витривалість як фізична якість дітей вивчалась за допомогою методів, які визначали статичну та динамічну витривалість. Статична витривалість перевірялася під час виконання дітьми вису на перекладинці, висота якої регулювалася залежно від їхнього зросту. Перед початком тесту діти ставали на підставку висотою 15-20 см; тримаючись за перекладину хватом зверху, опускалися з підставки й приймали положення вису. Після виконання тесту діти стрибали на гімнастичну мату. Час утримання вису фіксувався секундоміром з точністю до 1 с. Діти виконували дві спроби (між ними була пауза 1,5 -2 хв. для відпочинку), потім фіксувався кращий результат.

Статична витривалість за високим рівнем визначалась у 5 балів, показниками були – 44 с вису у хлопчиків і 36 с у дівчаток. Середній рівень (3 бали) складав від 43 до 28 с вису у хлопчиків і від 35-24 с у дівчаток. Низький рівень (два бали) відповідав 27 с вису у хлопчиків і 23 с у дівчаток.

Динамічна витривалість дітей визначалась під час бігу на спортивному майданчику. Дистанція замірялася в метрах. Діти бігали зі швидкістю 60% від їхньої максимальної швидкості на дистанцію 10 м. Потім фіксували відстань (у метрах), яку зможе подолати кожна дитина без зупинки. Високий рівень динамічної витривалості (5 балів) мали діти, які подолали відстань у 715 м (хлопчики) та 685 м (дівчатка). Середньому рівню (3 бали) відповідали діти, які пробігли 714-640 м (хлопчики) та 684-640 м (дівчатка). Низький рівень (2 бали) мали діти, які пробігли 659 м (хлопчики) та 639 м (дівчатка).

У процесі аналізу наукових ідей встановлено, що між руховими якостями дітей та їхньою руховою підготовленістю існує зв'язок. Розвинуті рухові якості підвищують рівень рухової підготовленості дошкільників, а сформованість рухів підвищує ефективність розвитку рухових якостей. Тому в процесі проведення констатувального експерименту нам необхідно було

встановити стан рухової підготовленості старших дошкільників у контрольних і експериментальних дошкільних навчальних закладах та підтвердити взаємозалежність.

Обстеження рухів дітей проводили за допомогою таких тестів, як-от: ходьба на дистанцію 10 м, 20 м, 30 м; біг з максимальною швидкістю (10 м, 20 м, 30 м, 40 м); стрибки в довжину та висоту з розбігу; метання тенісних м'ячів (40 г) на дальність; метання м'яча в ціль; метання торбинок з піском вагою 100-200 г в довжину.

Кількісні показники дітей оцінювалися у балах (6, 4, 2). Після обстеження кожної дитини підсумовувалися її загальні бали, які вона одержала під час виконання рухів. Загальна кількість ділилася на кількість обстежених рухів. Висока рухова підготовленість дітей (засвоєння нормативних рухів) оцінювалася нами в 6 балів; середня – у 4 бали; низька – у 2 бали.

Б. Шиян [192] фізичні якості визначає як розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які обумовлюють її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Так, для подолання найбільшого опору ззовні, потрібна відповідна м'язова сила; для бігу на коротку відстань за якомога менший час потрібна прудкість (швидкість); для тривалого та якісного виконання фізичних навантажень в процесі фізичної праці потрібна витривалість; для виконання рухів з прогинанням (пролізання в обруч, пролізання під дугою, гімнастичною лавою) та з великою амплітудою необхідна гнучкість; для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно різних умов або швидкої їх зміни необхідна спритність [192].

У науково-методичній літературі [23, 24, 25, 34, 48, 67, 73, 109, 115, 192] з фізичного виховання дошкільників трапляються різні тлумачення фізичних якостей: „фізичні якості”, „рухові якості”, „фізичні можливості”. Під руховими якостями розуміють якісні властивості рухової дії: силу, швидкість, витривалість, спритність і рухливість у суглобах.

Вчені [10, 23, 25, 89, 93] вважають, що обидва терміни – „рухові” та „фізичні” якості – правомірні, бо акцентують увагу на різних чинниках, що визначають ці якісні властивості. З точки зору зв'язку з центрально-нервовими регуляторними процесами управління рухами вживають термін „рухові якості”. Якщо ж необхідно виділити біохімічну характеристику рухів, використовується термін „фізичні якості”.

Розглядаючи якісні особливості рухової дії з позицій фізіологічного та психологічного регулювання (виявлення волі людини), використовується третій термін – „психомоторні якості” [170].

Незважаючи на розбіжність цих понять у різних авторів, існує єдина думка про те, що фізичні якості позначають окремі сторони рухових можливостей людини як особистості. Не вдаючись у деталі наукових думок і теоретичних дискусій з приводу різних термінів, у нашому дослідженні вони розглядатимуться як рівнозначні поняття.

Для подальшого розгляду проблеми фізичних якостей необхідно з'ясувати ще й такі дефініції, як „розвиток фізичних якостей” та „виховання фізичних якостей”.

Під терміном „розвиток” дослідник Б.Шиян [192] має на увазі зміни в показниках фізичної якості, що викликані запрограмованим природою шляхом. Термін „виховання фізичних якостей” вчений розглядає як зміни (розвиток), причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з прогнозом результатів. Тобто, виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення.

В.Г. Грибан [45] наполягає на терміні „розвиток рухових якостей”. Він наголошує на тому, що рухові якості в процесі фізичного виховання розвиваються. Хоча іноді говорять про виховання рухових якостей. „Виховання” – це поняття, що застосовується в педагогіці щодо дитини в цілому або під час формування нових рис особистості, не заданих від народження. Вчені доводять, що якісні властивості рухових дій у своїй елементарній формі є навіть у новонароджених дітей і проявляються в

безумовних рефлексах. Тому для рухових якостей найбільш підходить термін „розвиток”, який визначає в широкому сенсі зміни, що відбуваються в організмі, а в більш вузькому – покращення, розвиток того, чим володіє людина.

Ми повністю поділяємо думки фахівців [24, 73, 81, 94, 96, 157, 192] щодо цих двох понять „розвиток” і „виховання” фізичних якостей. Однак у нашому дослідженні буде вживатися термін „розвиток фізичних якостей”. Це пов’язано з тим, що рухові якості розглядаються нами в контексті фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики як його структурний компонент. У зв’язку з цим, „рухові якості” визначаються як показник фізичного розвитку дітей (його результативна сторона), а зміни в показниках будь-якої фізичної якості вважатимуться як їхній розвиток.

У численних літературних джерелах [2, 24, 31, 34, 43, 46, 168, 170, 192] робиться акцент на тому, що розвиток рухових якостей відбувається за фазами. Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. У деякі роки та чи інша якість має найбільш високі темпи приросту. Такі вікові періоди (високого розвитку) можуть чергуватися з роками дуже малих змін (приросту) у якості або навіть спаду її показників.

Отже, розвиток фізичних якостей має найбільш „сенситивні” періоди. Найбільш сенситивним періодом у розвитку фізичних якостей вчені вважають старший дошкільний вік. Однак серед науковців існує думка про гетерохронність (різночасовість) розвитку фізичних якостей. Це означає, що різні рухові якості досягають свого природного максимального розвитку в різні вікові періоди (швидкісні якості – у 13-15 років; силові – у 25-30 років) [91].

Е. Вільчковським [23] доведено, що в дошкільному віці найбільш інтенсивно починають розвиватися гнучкість, витривалість та спритність. Враховуючи вищезазначені думки, у процесі дослідно-експериментальної

роботи нами робився акцент на розвитку таких фізичних якостей, як гнучкість, спритність, витривалість. Такі фізичні якості, як швидкість та м'язова сила також розвивались природним шляхом завдяки методичним прийомам, що активізували їх.

Однією із закономірностей розвитку рухових якостей є їх зв'язок з навчанням дітей рухів у різних видах вправ (основних, загальнорозвивальних і стройових).

Б. Шиян [192] наголошує, що навчання вправ та розвиток фізичних якостей – дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитися, не повторюючи вправ, повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей. У процесі розвитку фізичних якостей відбувається тісний зв'язок між різними з них. Він може бути як позитивним, так і негативним.

Позитивний перенос – це коли розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої, а негативний, якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої. Так, на першому та другому етапах навчання дітей ходьби та бігу (циклічні рухи) зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві спритності. Зростання м'язової максимальної сили на заключному (третьому) етапі може призвести до зниження витривалості, тому що максимальна сила підвищує фізичні навантаження, які не завжди можуть перенести старші дошкільники. Окрім того, зростання сили може негативно вплинути на швидкості бігу або ходьби. Дослідник Б. Шиян [192] зауважує, що найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями спостерігається в дітей до настання статевої зрілості. При цьому чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки. Позитивним перенос фізичних якостей вважається і тоді, коли спостерігається вплив однієї вправи на інші або на побутові рухові дії. Наприклад сила, розвинута за допомогою вправ з обтяженнями (обручі, дитячі гантелі, м'ячі), може сприяти покращенню

результатів у метанні мішечків з піском, а витривалість, розвинута в бігу, сприяє покращенню результатів у стрибках.

Прогнозуючи розвиток рухових якостей засобами інтеграції рухів і музики (формувальний експеримент), нами передбачався позитивний перенос гнучкості на якість танцювальних вправ і танцювальних рухів, на спритність дітей під час виконання народних танців та на витривалість дітей під час ритмічних і швидких танців, аеробіки.

Враховуючи вищезазначені ідеї, у процесі експериментальної роботи ми не проводили дослідження щодо розвитку таких фізичних якостей, як сила та швидкість засобами інтеграції рухів і музики. Вважаємо, що в старшому дошкільному віці найбільш важливим природнім та посильним за віком є розвиток таких рухових якостей, як витривалість, гнучкість, спритність. На наш погляд, ці фізичні якості особистості старшого дошкільника є модальними для його фізичного розвитку. Саме вони максимально розвивають як фізичні, так і психічні якості дитини, створюючи основи фізичного („Я-фізичне”) та психологічного здоров'я („Я-психічне”).

Оскільки в перші 7 років життя розвиток дитини знаходиться в значній залежності від рухового режиму, фізичне виховання в дошкільному віці набуває першорядного значення [115]. Несвоєчасність і низька ефективність вирішення завдань фізичного виховання в період дитинства призводять до порушення розвитку дитини і негативно впливають на його розумову сферу. Найбільш загальними специфічними завданнями фізичного виховання дітей дошкільного віку є: 1) охорона і зміцнення здоров'я дітей; 2) усебічний фізичний розвиток та загартовування організму; 3) своєчасний і різнобічний розвиток рухів та виховання рухових якостей.

У фізичному вихованні дошкільнят передбачений весь необхідний комплекс основних засобів фізичного виховання. До них належать, перш за все, фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори, раціональне харчування, особиста гігієна, правильний режим.

Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку досить різноманітні. Це заняття фізичними вправами, рухливі ігри, ранкова гімнастика, спортивні розваги, прогулянки. Крім того, і на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи, танці, елементи танців, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дитячому садку всім формам фізичного виховання відведене певне місце в режимі дня. Вони пов'язані між собою, доповнюють один одного і проводяться в обов'язковому порядку.

4.2 Вплив авторської технології на удосконалення психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку

Формувальний експеримент проводився у три етапи: на першому здійснювалась попередня психодіагностика за допомогою сукупності методик для виявлення психофізичних якостей у дітей контрольної та експериментальних груп. На другому було реалізовано програму розвитку психофізичних якостей у дітей дошкільного віку.

З метою вивчення ефективності формування особистісних якостей як передумови оптимізації процесу саморегуляції діяльності дітей під впливом програми використання засобів фізичного виховання проведено контрольний етап формувального експерименту. Для порівняльного аналізу даних використовувалися показники досліджених двох груп. Статистично надійну інформацію було отримано за допомогою кореляційного аналізу. Оскільки зіставлення кореляційних матриць до початку впровадження програми не виявило значних розбіжностей у математичних показниках, чим підтвердилася подібність їх структурної наповненості, то ми презентуємо інтерпретацію показників досліджених експериментальних груп.

Інтеркореляційна матриця на початку контрольного експерименту стала необхідним кількісним та якісним показником кореляційних зв'язків

(які достовірні на рівні значущості $p \leq 0,05$) між психофізичними змінними дослідження.

За висотою коефіцієнтів кореляції в експериментальній групі встановлено домінуювальні компоненти внутрішньо функціональної структури саморегуляції діяльності дітей дошкільного віку. Провідним у цій структурі виступила потреба в досягненні успіху. Це засвідчувало концентрацію власного "Я" дітей в процесі самоусвідомлення.

До того ж реалізація потреби в самоствердженні дає змогу особистості впевнитися у своїх домаганнях, інтерналізації контролю (самоконтролю), цінностей (самоцінностей) та перевірити їх значущість і надійність через узгодженість з референтними зособами.

Впровадження програми з використанням засобів фізичного виховання забезпечило зменшення тривалості латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакції (табл. 4.1). Зокрема у хлопчиків, складної – з $409,25 \pm 18,4$ мс до $398,23 \pm 17,3$ мс при $p \leq 0,05$ (рис. 4.3). Та простої з $375,14 \pm 11,2$ мс до $327,45 \pm 10,1$ мс при $p \leq 0,05$.

Таблиця 4.1

**Показники компонентів психофізичного здоров'я
під впливом експериментальної програми**

Досліджу- вані показники	Експериментальна група				Контрольна група			
	хлопчики		дівчата		хлопчики		дівчата	
	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець
ЛППЗМР, мс	375,14 $\pm 11,2$	327,45 $\pm 10,1^*$	381,54 $\pm 10,2$	348,16 $\pm 10,3^*$	374,21 $\pm 14,4$	382,77 $\pm 10,8$	390,34 $\pm 11,9$	391,41 $\pm 11,8$
ЛПСЗМР, мс	409,25 $\pm 18,4$	398,23 $\pm 17,3^*$	405,61 $\pm 16,5$	389,81 $\pm 15,1^*$	412,54 $\pm 29,2$	411,54 $\pm 14,8$	409,52 $\pm 14,7$	412,74 $\pm 13,4$
СНП, к-ть уд.	102,2 $\pm 2,6$	107,8 $\pm 0,2^*$	100,3 $\pm 4,1$	108,8 $\pm 0,4^*$	103,5 $\pm 2,6$	107,7 $\pm 0,1$	102,9 $\pm 1,4$	101,6 $\pm 1,5$

Примітка: *вірогідність результатів дослідження при $p \leq 0,05$,

ЛППЗМР - латентний період простої зорово-моторної реакції;

ЛПСЗМР - латентний період складної зорово-моторної реакції;

СНП – сила нервових процесів

У дівчаток дані також підвищилися. Так, проста зорово-моторна реакція зросла з $381,54 \pm 10,2$ мс до $348,16 \pm 10,3$ мс. Складна, також достовірно змінилася у сторону покращення ($p \leq 0,05$) – з $405,61 \pm 16,5$ до $389,81 \pm 15,1$ мс. (див. рис. 4.4).

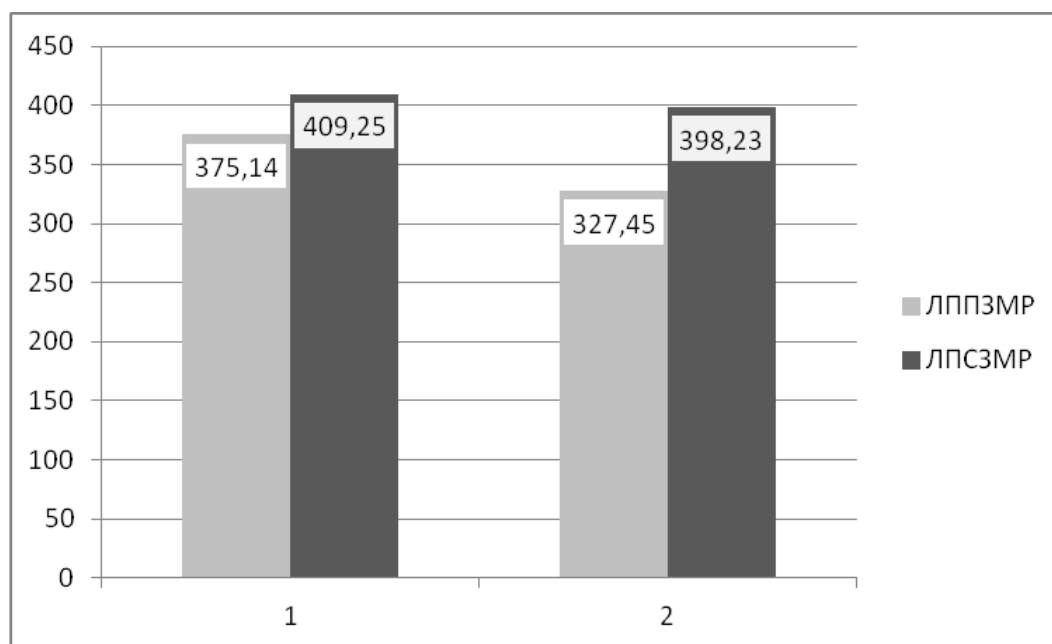


Рис. 4.3. Показник латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакції хлопчиків експериментальної групи до (1) і після (2) впровадження програми (у мс)

За результатами використання комп'ютерної системи “Діагност-1” встановлено, що загальна кількість ударів, яка характеризує силу нервової системи, здійснених представниками ЕГ складає $107 \pm 0,2$. Це на 11,2% вище, ніж до початку формувального експерименту (при $p \leq 0,05$) та на 12,4% вище від представників контрольної групи (при $p \leq 0,05$).

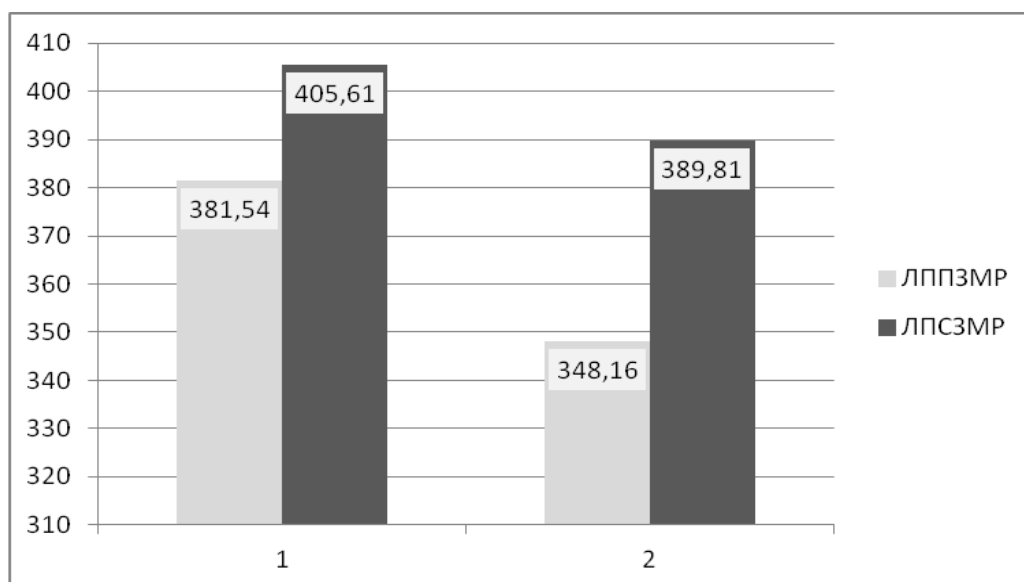


Рис. 4.4 Показник латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакції дівчаток експериментальної групи до (1) і після (2) впровадження програми (у мс)

Експериментально доведено, що достовірно змінилися показники сили нервових процесів за теппінг-тестом (табл. 4.2). Так, в період з 1 до 5 с роботи зі спеціальним приладом діти ЕГ нанесли 16 ударів, в період з 5 до 10 с – 18 ударів, з 10 до 15 с – 18 ударів, з 15 – 20 с – 18 ударів, з 20 до 25 с – 16 ударів, з 25 – 30 с – 16 ударів. Як бачимо найбільшу кількість дій було проведено у другому часовому проміжку. Після цього показник дещо утримується та різко знижується впродовж наступних трьох часових проміжків.

Використання психокорекційної роботи з батьками (додаток Е) для розвитку обізнаності батьків з проблем формування психофізичного здоров'я дітей, основ здорового способу життя та особистісних характеристик дітей достовірно вплинуло на зміни досліджуваних показників. Адже після її впровадження нами спостерігалися покращення спілкування з дітьми, залучення батьків до виконання ігрових вправ, допомога у проведенні змагань дітьми експериментальної групи. У дошкільників покращилося сприйняття інформації щодо стратегії проведення змагань.

Таблиця 4.2

**Результати діагностування дітей експериментальної групи за
теппінг-тестом**

Показники	До початку				В кінці				P
	X	s	max	min	X	s	max	min	
Кіл-ть ударів за перші 5 с	10	1	14	10	16	1	20	12	<0,05
Кіл-ть ударів за другі 5 с	12	1	16	10	18	1	20	12	<0,05
Кіл-ть ударів за треті 5 с	14	1	16	12	18	1	24	14	<0,05
Кіл-ть ударів за четверті 5 с	14	2	18	12	18	2	22	12	<0,05
Кіл-ть ударів за п'яті 5 с	13	0,5	14	10	16	1	22	14	<0,05
Кіл-ть ударів за шості 5 с	13	1	14	8	16	1	20	14	<0,05
Загальна кількість ударів (30 с)	76	1	92	62	102	1	128	78	<0,05

Необхідно підкреслити, що діти стали впевнені у собі, рішучі та наполегливі. У них знизився показник реактивної тривожності, а сформованість особистісної тривожності знаходилася у межах норми. Дошкільники намагалися продумувати і планувати послідовність своїх дій.

Особливе значення для розвитку саморегуляції діяльності дітей-дошкільнят має формування власного «фізичного Я» – уявлення про свій тілесний образ, порівняння та оцінювання себе з точки зору еталона “мужності”. Цей образ є основою різноманітних захоплень дітей, що займаються фізичною культурою.

Надмірна увага до образу «фізичного Я» у самосвідомості є тимчасовим явищем, однак природним, нормальним, суб'єктивно значущим. Знаючи це, ми рекомендували інструкторам уникати нетактовних, іронічних оцінок зовнішності дитини на занятті фізичною культурою. Адже будь-яка негативна публічна характеристика його дорослим спричиняла важкі психічні травми.

Намагаючись допомогти членам експериментальної групи пережити нелегкий для них етап переходу до навчання у дошкільному закладі освіти, ми вибудували щирі, довірливі стосунки, поділяли їх переживання щодо участі у змаганнях різного рівня, цінували і поважали дітей, сприймали їх такими, яким вони є.

Встановлено, що прихильність дорослих знімає напругу в міжособистісних стосунках, допомагає дитині подолати замкнутість у власному внутрішньому світі, підтримує її позитивне ставлення до власного «Я», висвітлює часто йому невідомі, але схвалювані іншими якості його особистості.

Майже всі діти експериментальної групи з середнього рівня показника окружності грудної клітини збільшили цей показник і піднялися за показниками до високого рівня. Лише у двох дітей експериментальної групи не збільшились показники окружності грудної клітини. Таке явище ми розглядали як недостатню рухову активність цієї дівчинки. Надалі з нею проводилась індивідуальна робота з активізації її самостійної рухової діяльності.

Поглиблений медичний огляд дітей довів, що в більшості з них (81%) ЕГ збільшилась життєва ємність легенів (до 1620 ± 110 мл). Частота дихання у всіх дітей ЕГ наблизилась до норми ($28,2 \pm 2,2$ – у хлопців і $30,4 \pm 2,1$ – у дівчат). Об'єм вдиху й видиху в дітей ЕГ вищий, ніж у дітей контрольної групи на $54,20 \pm 8,8$ мл – у дівчат і $60,32 \pm 11,4$ мл – у хлопців ($p \leq 0,05$).

Адекватна реакція серцево-судинної системи (за даними ЧСС) на дозовані фізичні навантаження в експериментальній групі показала позитивні результати, виявлені у 82,24% дітей. У контрольній групі таких дітей зафіксовано 7,12%.

Аналізуючи результати досліджень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, необхідно відзначити, що за всіма показниками відбулись позитивні зміни в експериментальних і контрольних групах як у дівчаток, так і у хлопчиків, але з різними темпами їх приросту. Проведений

розрахунок t-критерію Стюдента дозволяє говорити про значну перевагу дітей ЕГ над своїми однолітками КГ у показниках швидкісних здібностей, спритності та витривалості ($p \leq 0,05$).

Таким чином, у процесі проведення педагогічного експерименту було встановлено, що у дітей ЕГ, де заняття з фізичної культури були побудовані на підставі розробленої технології формування психофізичного здоров'я поліпшились досліджувані показники. Кількість вдихів та видихів складала 20-24 рази. У вихованців першої експериментальної групи спостерігалось відрегульоване, глибоке дихання (грудно-черевне), що сприяло інтенсивному газообміну в організмі, покращувало кровотиск, достатнє харчування киснем м'язів. Правильне дихання в дітей здійснювало природне вентилування легенів та активізувало їхню фізичну й інтелектуальну діяльність.

Фізіологічні проби пульсу на дозовані фізичні навантаження дітей в експериментальній групі дошкільних навчальних закладів показали позитивні результати (82,24%), тоді як кількість дітей контрольної групи склав 7,12%.

Під час підвищення рухової активності дітей експериментальної групи частота серцевих скорочень підвищувалася в розмірах 162 удари (початковий пульс – 90 ударів). Це свідчило про вікову фізіологічну зрілість м'язів серця дітей та їх адаптацію до максимальних дозованих навантажень.

Центром психічного розвитку дітей дошкільного віку стало формування довільності психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення). Їх інтелектуалізація, внутрішнє опосередкування відбуваються завдяки первинному засвоєнню системи понять. Довільність виявляється в умінні свідомо ставити мету, шукати і знаходити засоби її досягнення, долати труднощі та перешкоди. Протягом проведення експериментальної програми діти експериментальної групи вчилися управляти своєю поведінкою, адже вимоги до них з перших днів перебування у школі передбачали досить високий рівень відповідальності.

Високий та середній рівень виконання всіх рухів спостерігався в дітей експериментальної групи. Дітей з низькою руховою підготовленістю в експериментальній групі не було.

Результати обстеження вихованців контрольної групи дошкільних навчальних закладів вказували на менш значні зміни в їхній руховій підготовленості. Це виявилось в якісному вимірі виконання рухів.

Результати впровадження експериментальної технології щодо розвитку психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку представлено у таблиці 4.3. Можемо спостерігати, що зросла кількість дошкільнят із високим рівнем сформованості психофізичного здоров'я, воодночас зменшилася кількість обстежених з низьким рівнем психофізичного здоров'я ($p \leq 0,05$). У представників контрольної групи показники суттєво не змінилися.

Таблиця 4.3

Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнями сформованості психофізичного здоров'я до початку та кінці формувального експерименту (у %)

Рівні психофізичного здоров'я	КГ (n=24)		ЕГ (n=24)	
	початок	кінець	початок	кінець
Високий	4,16	8,33	8,33	-
Середній	33,33	29,17	33,33	29,17
Низький	62,51	62,5	58,34	70,83

Під час ходьби у дітей спостерігалось напруження в положенні тулуба та голови. Рухи рук були недостатньо ритмічні та повільні, неузгоджені з рухами ніг. Діти не завжди дотримувалися прямого руху під час ходьби. Вихованці старшого дошкільного віку (40%) під час ходьби не робили переكات ступні з п'ятки на носок. Наявними були недоліки й під час бігу. Діти не робили енергійні рухи руками, тулуб у них був прямий. Вони не опускали ногу на землю з носка на п'яту після невеликого поштовху.

Так, приріст фізичної підготовленості дітей контрольної групи з високим та середнім рівнем був меншим на 48% дітей, ніж в експериментальних групах. Дані контрольної групи свідчили про недостатнє керівництво рухами дітей з боку педагогів.

У процесі обстеження рухів дітей контрольної групи ми звернули увагу на відсутність системного навчання дітей техніці рухів. Вихователі та інструктори фізичної культури не ділили процес навчання дітей рухів на етапи та не узгоджували проблему, ціль, завдання, методи, прийоми навчання. У методиці навчання дітей рухів були відсутні підготовчі вправи, роздроблений багаторазовий показ вправ.

Навчання при цьому повинно носити характер не трансляції інформації, а активізації та стимуляції осмисленого учіння. Інструктор з фізичної культури оволодів такими установками:

- відкритість до прояву почуттів, переживань;
- “довіра” і “підтримка” як вираження внутрішньої особистісної впевненості в можливостях і здібностях дітей;
- “емпатійне розуміння” як бачення поведінки вихованця, його реакцій, дій, навичок з погляду самого вихованця, його очима.

Отже, система “інструктор-учень” повинна бути побудована на довірливих стосунках, що створюватиме оптимальні умови для розвитку позитивних потенцій кожної дитини.

Результати формувального етапу експерименту дозволили стверджувати, що суттєво зросли досліджувані показники в дітей дошкільного віку.

Висновки до четвертого розділу

1. Система засобів експериментальної технології – це сукупність взаємопов'язаних і взаємозумовлених елементів керованої підсистеми (цілей, завдань, змісту, засобів, методів і форм занять фізичними вправами в дошкільному навчальному закладі, сім'ї), які спрямовані на реалізацію змістової лінії: формування психофізичного здоров'я дитини. Це комплекс науково-методичних та програмово-нормативних компонентів фізичного виховання. Для реалізації основних завдань технології формування психофізичного здоров'я були створені відповідні педагогічні умови, які забезпечили ефективне використання засобів, методів, форм фізичного виховання та сприяли розвитку інтересу дітей до самовдосконалення.

2. Розроблена експериментальна технологія складається з двох блоків:

– заняття фізичними вправами різних типів із включенням засобів і методів розумового й морального виховання, а саме: навчальні заняття, які спрямовані на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, на розвиток фізичних якостей; сюжетно-ігрові заняття, які побудовані на одному сюжеті й проходять у вигляді різноманітних рухливих ігор, ігор-естафет, ігор-атракціонів тощо; комплексні заняття, спрямовані на інтеграцію різних видів діяльності й вирішують завдання фізичного, психічного та розумового, розвитку дитини; пізнавальні заняття; тематичні заняття, присвячені, як правило, будь-якому одному виду спортивних ігор або вправ, де також можливе створення умов для цілеспрямованих педагогічних впливів виховної спрямованості.

– оздоровчі заходи в режимі дня, які мають виховну спрямованість, були представлені рухливими іграми та ігровими комплексами в приміщенні, на ігровому майданчику з використанням природних (“Курочка й горошинки”, “Шуліка”, “Сад і горобці”, “Лоза”, “Гречка”, “Ведмідь і бджоли”, “Кролики”, “Мисливці”, “Латка”, “Квач”) та соціальних об’єктів (прогулянки в парку відпочинку імені Тараса Шевченка, прогулянки у

дендрологічному парку ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”).

3. Розроблена технологія дає змогу підвищити показники психофізичного здоров'я в старших дошкільників. Її впровадження забезпечило зменшення тривалості латентного періоду простої (на 18,2%) та складної (17%) зорово-моторної реакції. На 11,2% у дітей ЕГ зросла сила нервової системи у порівнянні з початком формувального експерименту та на 12,4% вище від представників контрольної групи. Всі досліджувані показники на рівні достовірної відмінності $p \leq 0,05$.

4. Поглиблене діагностування функціональних показників дітей вказує на те, що в більшості учасників (81%) ЕГ зросла життєва ємність легенів (до 1620 ± 110 мл). Частота дихання у всіх дітей ЕГ наблизилась до норми ($28,2 \pm 2,2$ – у хлопців і $30,4 \pm 2,1$ – у дівчат). Об'єм вдиху й видиху в дітей ЕГ вищий, ніж у дітей КГ на $54,20 \pm 8,8$ мл – у дівчат і $60,32 \pm 11,4$ мл – у хлопців ($p \leq 0,05$). Адекватна реакція серцево-судинної системи (за даними ЧСС) на дозовані фізичні навантаження у експериментальній групі показала позитивні результати, виявлені у 82,24% дітей. У контрольній групі таких дітей виявлено 7,12%.

5. Показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку вірогідно змінилися, проте з різними темпами їх приросту в експериментальній і контрольній групах. Проведений розрахунок t-критерію Стьюдента дозволяє говорити про значну перевагу дітей ЕГ над своїми однолітками КГ у показниках швидкісних здібностей, спритності та витривалості ($p \leq 0,05$). Таким чином, у процесі проведених педагогічних експериментів було встановлено, що у дітей ЕГ, де заняття з фізичної культури були побудовані на основі розробленої технології формування психофізичного здоров'я, вірогідно поліпшились.

6. Спостереження за морально-вольовими якостями у поведінці дітей вказували на ефективність впровадженої системи виховних заходів. Серед дітей не спостерігалися прояви грубості, неуважності до однолітків,

інструкторів і батьків. Майже не зафіксовано випадків прояву жорстокості та неповаги до друзів. Відбулися зміни в мовному розвитку дітей експериментальної групи дошкільних навчальних закладів. Їхній активний словник збагатився словами-термінами на позначення техніки рухів, частин тіла, гігієнічних і загартовувальних процедур (понад 85% дітей).

Матеріали цього розділу висвітлено в публікаціях 26, 27, 28.

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

За результатами виконання завдань дисертаційної роботи ми отримали три групи даних:

✓ підтверджено теоретичну концепцію єдності фізичного і психічного розвитку дитини [1, 74, 75, 198, 203], яка виявляється у взаємозв'язку параметрів, що характеризують морфо-функціональний стан, фізичну підготовленість, показники психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку;

✓ дістали подальшого розвитку наукові дані про особливості розвитку в онтогенезі фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку [11, 23, 24, 25, 132], пізнавальних здібностей і мовлення [39], компонентів морального розвитку дошкільнят [92, 93, 141] як складових особистості дитини, що характеризується гетерохронністю у своєму розвитку, а також наявністю сенситивних періодів, які визначають спрямованість і вибірковість педагогічних впливів [8, 9, 11, 83, 84, 87];

✓ вперше доведено позитивний вплив технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання, взаємозв'язок між складовими морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, компонентами особистісного розвитку дітей.

Аналіз та узагальнення даних наукової літератури дозволяє стверджувати, що розробка рекомендацій щодо розвитку психофізичних якостей дошкільнят засобами фізичної культури є актуальною і практично значущою проблемою.

Зусиллями вітчизняних вчених [2, 13, 14, 15, 23, 24, 25, 48, 29, 59, 92, 102, 103, 104, 192] розроблені основи системи планування та дозування навантажень на різних етапах навчання дітей, що дозволяє вирішувати специфічні завдання освітньої діяльності, а також сприяє всесторонньому розвитку особистості.

Високий ступінь енерговитрат, незавершеність процесів окостеніння, активне формування фізичних здібностей, неекономічність функціонування систем та органів, порушення балансу процесів збудження та гальмування нервових процесів та ряд інших особливостей цієї вікової групи вимагають спеціального підходу під час організації навчально-тренувального процесу зі старшими дошкільниками [76, 115].

В умовах, які склалися, використання засобів фізичної культури виглядає як один з найбільш доступних, природних та достатньо ефективних методів покращення стану здоров'я покоління, яке підростає. Засоби фізичної культури дозволяють проводити профілактику цілого ряду захворювань, здійснювати адаптацію та підвищувати резистентність організму до впливу негативних факторів навколишнього середовища, покращувати фізичну та розумову працездатність і т.ін.

На основі аналізу й узагальнення наукових даних виявлено, що сьогодні одним із головних завдань управління процесом фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі освіти є розробка змісту і шляхів реалізації принципу індивідуалізації навчання дитини 5-6 років. У системі фізичного виховання принцип індивідуалізації реалізовується на основі оцінки індивідуальних відмінностей стану нервової системи, морфологічного, біологічного та фізичного розвитку, оцінці рівня фізичної підготовленості та інших складових, на основі яких повинно здійснюватись диференціювання учнів на однорідні – експериментальну і контрольну групи. Для ефективного управління процесом фізичного виховання дошкільнят необхідно володіти глибокими знаннями з організації заняття, методики навчання руховим діям, раціонального поєднання навантаження з відпочинком, підбору засобів, що ґрунтуються на вікових та індивідуальних особливостях організму та ін.

Останнім часом з'являються теоретико-методичні розробки щодо диференційованого фізичного виховання з урахуванням таких індивідуальних особливостей, як темп біологічного розвитку, фізичний

розвиток, особливості будови тіла [25, 104, 137, 198]. Водночас лише в небагатьох роботах висвітлено питання диференційованого фізичного виховання з урахуванням показників психофізичного здоров'я [94, 100]. У зв'язку з тим, що доведено визначну роль генетично детермінованих властивостей основних нервових процесів в успішності набуття та використанні базових рухових навичок [193], у навчанні та ін. [57], ми вважаємо, що вивчення зв'язків показників психофізичних якостей, індивідуально-типологічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи з успішністю оволодіння руховими уміннями і навичками та станом основних фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку може бути важливим для вдосконалення системи диференційованого фізичного виховання.

У літературі ми не знайшли свідчень стосовного того, як відбувається фізичний розвиток, вдосконалюється фізична підготовленість, формування сенсомоторних та вегетативних функцій у дітей 5-6 років з різними показниками психофізичних якостей за умов впливу на них занять фізичними вправами. Досі не було проведено досліджень, спрямованих на встановлення зв'язку показників психофізичного здоров'я та особистісних якостей дітей старшого дошкільного віку з успішністю навчання саме у фізичному вихованні.

На нашу думку, вивчення цих питань має не лише теоретичний, а й практичний інтерес. Воно передбачає подальший аналіз властивостей основних нервових процесів і їх значення в цілеспрямованій поведінці організму в умовах дії на нього різних педагогічних факторів та сприяє глибшому розумінню індивідуальних відмінностей між людьми. Крім того, дослідження цієї проблеми безпосередньо пов'язано з проблемою ефективності управління процесом фізичного виховання, оскільки вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань можливе за умови врахування індивідуальних показників психофізичного здоров'я, морфо функціональних особливостей дітей старшого дошкільного віку.

У дослідженнях підтвердилось, що 5-6-річний вік є сенситивним періодом у розвитку психофізичних якостей [80, 81, 82, 83, 89]. Це узгоджується з даними О. Лахно [108] про кращий розвиток та удосконалення показників функції відтворення, ніж диференціювання параметрів руху дітей. Результати нашого дослідження підтверджують дані про статеву різницю в управлінні довільними діями на користь хлопців [92, 93, 94].

Підтверджено дані М. Борецько [13], що засоби фізичної культури сприяють вирішенню оздоровчих і освітніх завдань в процесі фізичного виховання та формують базу для засвоєння змісту інших розділів шкільної навчальної програми, а також те, що зручним критерієм визначення інтенсивності навантаження для дітей 5-6 років є індекс напруженості (%).

Автор вважає, що заняття легкоатлетичними вправами з дітьми 5-6 років загалом повинні організовуватися і проводитися аналогічно, як і зі старшими школярами, однак з урахуванням певних особливостей. Вони полягають у зменшенні тривалості занять і фізичних навантажень. Враховуючи готовність дошкільнят до оволодіння складнокоординаційними рухами, необхідно особливу увагу під час навчання приділяти формуванню найбільш раціональної техніки. При цьому необхідно широко використовувати рухливі ігри та елементи змагань для формування позитивного емоційного стану та інтересу до виконання фізичних вправ.

Враховуючи особливості дитячого мислення пропонується в процесі навчання віддавати перевагу методам наочності з активізацією зорових орієнтирів, використання обмежувачів рухів [101].

Особливу увагу дошкільнят 5-6 років необхідно приділяти бігові – основі більшості рухливих ігор, а також танцювальним вправам. На основі проведених досліджень було встановлено, що вирішення окремих завдань у процесі навчання дітей основам техніки рухів видів фізичних вправ доцільно реалізовувати в наступній послідовності: скласти уяву про раціональну техніку; навчити правильному положенню тулуба та роботі рук; поступово формувати навички правильності постановки ноги на опору та активного

відштовхування; навчити техніки руху махової ноги; навчити техніки в цілому.

Такі завдання повинні бути доповнені формуванням умінь пересуватися, зберігаючи поставу, орієнтуватися у просторі і часі та вихованням організованості, працелюбності, дисциплінованості. Автори вважають, що для вирішення таких завдань необхідно затрачати на уроці до 20-25 хв протягом декількох занять [102, 104, 144].

Уже в старшому дошкільному віці потрібно вчити дітей раціонально бігати, виконуючи бігові кроки залежно від умов [13]. Особливого значення під час навчання бігу дошкільнят набуває приклад інструктора, використання ним сюжетності та порівняльних епітетів, а в окремих випадках – виправлення помилок без демонстрації. З.П. Плохій [116] наголошує, що для розвитку інтересу до виконання вправ варто використовувати ігрові завдання, а біг проводити в різних шикуннях: у колону по-одному, у парах, по колу, «змійкою». Автор пропонує зміст занять з фізичної культури, у яких широко використовує ігри, естафети, завдання змагального характеру.

Досвід роботи з дошкільниками дозволяє дати такі методичні вказівки щодо навчання техніки видів фізичних вправ дітей 5 – 6 – річного віку: вправи треба намагатись виконувати під музику; тривалість вправ та інтервалів відпочинку має бути оптимальною; у процесі виконання вправ слід переключатись з одного виду діяльності на інший; під час пояснення доцільно застосовувати образні порівняння; заняття треба проводити на свіжому повітрі, застосовуючи засоби загартування [116].

Дихання під час бігу повинно бути ритмічним у такт крокам (вдих на 2-4 кроки, а видих дещо триваліший — на 4-6 кроків і завершувати акцентовано, не затримувати дихання та не допускати коливань його частоти).

О. Лахно [108] рекомендує під час підбору стрибкових вправ змінювати координаційну складність завдань, вибірково впливати на розвиток опорно-рухового парату дітей старшого дошкільного віку.

Пропонується така наступність вивчення: стрибки на одній та двох ногах; зі скакалкою; у довжину з місця з розбігу в довжину та висоту, багатоскоки. Для підсилення прикладного ефекту стрибки в довжину з місця рекомендується пов'язувати з лазіннями, переповзаннями. При цьому автор застерігає, що передчасне використання рухливих ігор з елементами стрибків, що вивчаються, може стати причиною формування неправильної навички. Закріплення технічно складних рухів у стрибках в ігровій діяльності можливе лише після того, як уміння виконувати ту чи іншу рухову дію перейшло в навичку. У процесі розучування стрибкових вправ, на думку авторів, варто враховувати те навантаження, яке отримують діти, виконуючи інші вправи.

Висновок про високу працездатність дітей 5-6 річного віку та необхідність виконання ними навантаження з проявом витривалості, які не позначаються негативно на роботі серцево-судинної системи, підтримує М. М. Борейко [13]. Однак він зауважує, що інтенсивні навантаження швидко стомлюють дітей, що вимагає від інструктора з фізичної культури зваженого дозування навантажень на заняттях.

У науково-методичній літературі часто трапляються твердження, що чим більше займатися фізичними вправами, тим це корисніше для здоров'я. І що особливо корисні ті види вправ, які супроводжуються великими навантаженнями. Чим більше навантаження під час виконання роботи, тим більша втома, а, отже, тим більший оздоровчий ефект. Звідси висновок, що для досягнення оздоровчого ефекту навчальних занять необхідно застосовувати помірні фізичні навантаження. При цьому автори запевняють, що один вид фізичних вправ (біг, плавання, йога та інші) може достатньою мірою зміцнювати здоров'я [2, 23, 24, 25, 48, 49, 58, 99, 101, 102, 103, 139, 140, 141, 144].

Встановлено залежність результатів тестування фізичної підготовленості від рівня соматичного здоров'я обстежених дітей, що

підтверджує висновки Т.Ю. Круцевич і Н. Є. Пангєлової [92, 93, 94] та інших науковців [102, 103, 104, 105, 107, 182].

Нами доповнено дані науковців [15, 89] про психофізичні механізми організації діяльності дітей 5-6 років, які отримують своє відображення у загальній структурі їх рухової активності. Систематизуючи результати дослідження, можна виділити біопсихічний, соціопсихічний та особистісний рівні їх формування.

Нашим дослідженням підтверджено результати аналізу низки авторів [25, 94, 136, 198], які вивчали вплив занять фізичною культурою на розвиток фізичних здібностей дітей дошкільного віку. Результатами наших досліджень показано покращення стану фізичної підготовленості у хлопчиків експериментальної групи. Станом на кінець року достовірні відмінності між експериментальною і контрольною групами були виявлені за такими тестами: біг на 20 метрів, стрибок в довжину з місця, “нахил вперед” ($p < 0,05$).

Установлені нами особливості зв’язку показників фізичного розвитку з показниками психофізичних якостей дітей старшого дошкільного віку є доповненням даних М. Макаренка [123], Г. Корбейнікова [94], Н. Пангєлової [136]. Діти експериментальної групи з високим та низьким рівнем ФРНП відрізнялися між собою за довжиною тіла та силою лівої кисті ($p < 0,05$), а з різною СНП – за довжиною тіла, масою тіла, силою правої та лівої кисті ($p < 0,05$).

Нами встановлено, що в дітей 5-6 років експериментальної групи, які виконували великі за обсягом навантаження аеробного характеру, у кінці дослідження вірогідно збільшується життєва ємність легень.

Слід зазначити, що взаємозалежність між розвитком психіки та фізичних якостей в онтогенезі досліджувалась багатьма фахівцями з різних галузей наукового знання [1, 2, 12, 15, 23, 89, 102, 103, 104, 128]. Тому теоретико-методологічне узагальнення результатів досліджень особливостей розвитку психофізичних новоутворень в онтогенезі і визначення

можливостей формувального впливу на цей процес є одним з актуальних завдань психолого-інструкторської науки.

Новим у нашому дослідженні є розробка технології розвитку психофізичного здоров'я дошкільнят 5-6 років з пріоритетним використанням засобів фізичної культури та формування інструкторських умов, яких необхідно дотримуватися для забезпечення ефективності таких занять.

Нами пропонуються підвищені норми навчального і фізичного навантаження для дітей означеного віку. Покращення рівня розвитку психофізичних якостей, фізичної підготовленості і соматичного здоров'я дошкільнят експериментальної групи в кінці нашого дослідження свідчать про обґрунтованість запропонованих норм навантаження для дошкільнят 5-6 років.

Проведене дослідження дозволило використати інтегральний підхід до організації діяльності дітей дошкільного віку. Експериментальна група працювала з використанням вправ з легкої атлетики, хореографії, тенісу, настільного тенісу. Поруч з цим нами впроваджено психофізичний тренінг у площині активності дітей 5-6 років.

Розвиток психофізичних якостей – гетерохронний процес, у певні періоди він дещо сповільнюється, що ускладнює формування відповідних матриць і гальмує перехід до наступного за ієрархією рівня управління. За даними Г. І. Ляшенко [121], уже внутрішньоутробні рухи, які спостерігаються з 5 – 6 місяців розвитку ембріона, свідчать про диференційовану діяльність проміжних (рефлексоутворювальних) систем спинного мозку.

Фактичний матеріал дозволяє нам стверджувати, що покращення рівня психофізичних якостей, ФП, ФР, СЗ суттєво залежить як від змісту програми з фізичної культури, так і від організаційно-інструкторських умов діяльності дошкільнят. Можна припустити, що розвиток психофізичних якостей в онтогенезі пов'язаний не стільки з біологічно зумовленим визріванням

морфо-функціональних утворень, скільки з накопиченням індивідуального досвіду на базі цих утворень та поповненням його впродовж життя індивіда.

Результати констатувального експерименту щодо оцінки добової рухової активності і морфо-фізіологічних показників організму дошкільнят у віці 5-6 років засвідчили, що значення морфо-функціональних характеристик всіх обстежених відповідає віковим і статевим стандартам [23, 24, 25, 76, 115, 92].

Спеціально організована діяльність, яка виступає основним джерелом розвитку психофізичних якостей в сенситивні періоди розвитку здоров'я, значною мірою визначає характер перебудови конституційних пропорцій між координаційними та матричними рівнями організації, побудови та управління руховою діяльністю, що безпосередньо впливає на рівень адаптивних можливостей індивіда.

Розробивши надійні методи діагностування рівня сформованості індивідуальних особливостей конституційно-координаційних і матричних рівнів побудови рухів, спроектувавши за результатами такого діагностування індивідуальні моторні профілі, можна виявити рівень моторної обдарованості дітей 5-6 років і внести відповідні корекції в процес опанування рухової діяльності. Встановлені закономірності взаємозв'язків між рівнями й матрицями управління руховою діяльністю та основними нормами психофізичного розвитку можуть бути взяті за основу в процесі створення таких методів.

На сьогоднішній день для оцінки фізичної підготовленості дошкільнят, використовується метод порівняння результатів тестування з нормативними, що є розробленими для статево-вікових груп населення нашої країни.

Таким чином, фізична підготовленість дошкільнят оцінюється лише за результатами виконання рухових тестів. Наявний підхід, на думку фахівців, не є достатньо обґрунтованим, оцінка фізичної підготовленості дошкільнят повинна здійснюватися комплексно, необхідно враховувати результати виконання рухових тестів, а також психофізіологічні та функціональні

можливості організму. На нашу думку, фізична підготовленість дошкільнят має оцінюватися не лише за результатами виконання тестових завдань, а й з урахуванням рівня їх фізичного та нейродинамічного розвитку, оскільки ці ознаки та властивості є значною мірою генетично детермінованими. На основі даних про зв'язок морфо-функціональних ознак та індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності з проявом фізичних якостей можна буде обґрунтувати необхідність врахування рівнів фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій під час оцінки фізичної підготовленості дошкільнят.

Тривалий час, та ще й зараз, за вікові нормативи життєдіяльності організму приймали середні статистичні та статеві-вікові показники, які характеризують розвиток організму. Така уява про вікові нормативи вимагала виділити середні стандарти розвитку, від яких відрізнялися параметри нормальних і аномальних людей. Безперечно, що такий підхід має прогресивну роль у інструкторській, спортивній, медичній та інших сферах діяльності для отримання потрібних характеристик особливостей організму людини і використання його в різних сферах діяльності. Крім того, такий підхід дозволяє вирішувати і ряд практичних завдань щодо нормування дії факторів довкілля на організм, обчислювати стандарти розвитку тощо. Саме тому в цій роботі, основною метою якої було вивчення фізичної підготовленості дошкільнят середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку і властивостей нейродинамічних функцій, ми звернули увагу на середньостатистичні показники.

Нами встановлено, що віковий період від 5-6 років характеризується подальшим фізичним, нейродинамічним розвитком і зростанням фізичних якостей. Лонгітудинальними дослідженнями виявлено поступовий розвиток морфо-функціональних ознак, зростання рівня функціональної рухливості та сили нервових процесів, скорочення часу простих і складних сенсомоторних реакцій, покращення результатів виконання тестових завдань з фізичної підготовленості [94, 138, 139, 141, 144].

Однак окремі середньостатистичні й статеві-вікові величини не повністю відображають зв'язок морфо-функціональних ознак та індивідуально-типологічних властивостей ВНД з фізичною підготовленістю дошкільнят. Вони можуть бути вкрай суперечливими, бо не враховують індивідуальні відмінності дошкільнят, зумовлені різним рівнем фізичного розвитку і властивостей нейродинамічних функцій. Зараз під час занять фізичним вихованням і спортом повинні більше враховуватися саме індивідуальні можливості, здібності та властивості людей. Ось тому ми звернули увагу на фізичну підготовленість дошкільнят середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку та нейродинамічних властивостей.

У роботі ми звернули увагу на гетерохронність формування показників фізичного розвитку, нейродинамічних властивостей та фізичних якостей. Інтенсивне підвищення одних показників збігається зі стабілізацією й уповільненням розвитку інших, що обумовлює поліморфізм дошкільнят. У фізичному, нейродинамічному розвитку і в становленні фізичних якостей дітей 5-6 років простежується деяка невідповідність, яку визнано пояснювати функціональною, гормональною та психоемоційною нестабільністю.

Ми виявили неоднакові темпи зростання морфо-функціональних ознак, основних властивостей нервових процесів (ФРНП, СНП), латентних періодів сенсомоторних реакцій різного ступеня складності (ПЗМР, РВ1-3, РВ2-3) і показників фізичної підготовленості у дітей з неоднаковим рівнем фізичного розвитку та нейродинамічних властивостей.

Організована в рамках дослідження експериментальна робота, аналіз темпів розвитку психофізичних якостей, вивчення рівня фізичної та психологічної підготовленості дозволили визначити спрямованість, структуру та параметри величини навантажень легкоатлетичних вправ.

Новим у нашому дослідженні є розробка програми розвитку психофізичних якостей дошкільнят 5-6 років з пріоритетним використанням засобів фізичної культури та формування інструкторічних умов, яких необхідно дотримуватися для забезпечення ефективності таких занять.

Коригуванням обсягів та інтенсивності виконання вправ досягалося спрямування впливу навантаження на розвиток тієї чи іншої психофізичної якості. Необхідність вирішення в навчально-тренувальному процесі поряд з традиційними завданнями навчання, ряду специфічних завдань вимагає будувати весь процес за типом періоду підготовки дитини. Організація занять з фізичної культури дозволяє виконувати необхідні обсяги роботи або вправ, спрямованих на розвиток витривалості без акцентування значної уваги на їх виконанні.

Нами пропонуються підвищені норми навчального і фізичного навантаження для дітей означеного віку. Покращання рівня фізичної підготовленості й соматичного здоров'я дошкільнят експериментальної групи в кінці нашого дослідження свідчать про обґрунтованість запропонованих норм навантаження для дошкільнят 5-6 років.

Підведення підсумків проведеного дослідження, порівняння результатів розвитку психофізичних якостей дошкільнят контрольної та експериментальної групи свідчать про явну перевагу останніх. Діти експериментальної групи з пріоритетним використанням засобів фізичної культури показали достовірно кращі результати в більшості рухових та психологічних тестів, у них значно зросли показники розвитку психофізичних якостей, підвищилася як навчальна так і змагальна успішність.

Організація навчального процесу з урахуванням виявлених закономірностей розвитку психофізичних якостей в різні вікові періоди відкриває широкі можливості для творчого переосмислення завдань і перспектив навчальної діяльності в цілому. Подальший науково-методичний пошук у цьому напрямку відкриє можливості для:

- діагностування й контролю за темпами психофізичного розвитку та своєчасного внесення корекцій;

- забезпечення умов для нормального функціонування рівнів фізичного та психічного управління з урахуванням вікових стандартів, особливостей розвитку дітей;
- уточнення принципів функціонування багаторівневої системи управління руховою діяльністю в онтогенезі;
- розробки рекомендацій щодо організації діяльності, спрямованої на опанування дошкільниками геометричного простору, цілеспрямоване формування моторного і сенсорного полів;
- виявлення шляхів і засобів актуалізації філогенетичних і онтогенетичних концептів з метою удосконалення емоційно-чуттєвої, пізнавально-мотиваційної сфер та аналітико-синтетичної діяльності мозку дошкільнят.

Досвід роботи у дитячому садку засвідчив, що тільки за систематичного і правильного використання всіх засобів фізичної культури вдається досягти значних успіхів у зміцненні психофізичного здоров'я дітей та розвитку моторики.

Аналіз результатів власних досліджень довів, що за перші шість років життя дитина проходить важливий шлях у розвитку психофізичних якостей – від хаотичних елементарних рухів руками й ногами в перші місяці життя до складних рухових дій, якими є ходьба, біг, стрибки, метання тощо. Причому, дитина вперше вчиться саме в дошкільному віці, до того ж розвиток рухів відбувається одночасно з фізичним розвитком. Дослідження фізичної підготовленості дітей дошкільного віку показали можливість тестування фізичних якостей у дітей 5–6 років з використанням таких рухів, якими діти добре володіють. Виявлено особливості фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку з використанням контрольних вправ, виконання певного набору тестів, доступних для умов дошкільного навчального закладу. За деякими тестами певні діти потребують своєчасної та наполегливої корекції з допомогою оздоровчих засобів фізичної культури.

У дошкільному віці не здійснюється спеціально організований розвиток певної якості. У процесі накопичення рухового досвіду, вдосконалення морфо-функціональних властивостей дитячого організму створюються сприятливі передумови для розвитку всіх психофізичних якостей.

ВИСНОВКИ

1. У дисертаційній роботі подано нове розв'язання актуального науково-практичного завдання, пов'язаного з удосконаленням ефективності фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку і спрямованого на формування психофізичного здоров'я в умовах дошкільного закладу освіти. Аналіз сучасної науково-педагогічної літератури, а також результати власних педагогічних спостережень свідчать про те, що необхідність пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дітей дошкільного віку зумовлена погіршенням екологічних умов, зниженням рівня життя, соціальними потрясіннями. Це не дає підстав очікувати позитивних змін у психофізичному здоров'ї дітей. Нині спостерігається тенденція збільшення кількості груп ризику дітей із різними функціональними розладами. Викладене дозволяє вважати, що дослідження, присвячене розробці технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання, з урахуванням психофізичних та особистісних якостей, фізичної підготовленості, морфо-функціональних показників, дасть змогу прискорити вирішення означеної проблеми.

2. За результатами констатувального експерименту встановлено, що показники фізичної підготовленості дітей дещо різняться від даних інших авторів. Так, для більшості хлопців (51,92%), характерний нижчий за встановлені норми показник у бігові на 20 м зі старту. 45% дівчат також продемонстрували низькі показники у цій вправі. Понад 34% хлопців та 33% дівчат мають низькі показники у вправі “стрибок у довжину з місця”. Близькі до норми дані в бігові на 60 м – у 36,53% хлопців та 31,70% дівчат. При виконанні вправи “нахил вперед” у 20% дівчат показник дещо вищий (на 8,2%) за встановлені норми, а у 32,69% хлопців він перебував в межах встановлених норм.

3. Аналіз даних антропометричних обстежень показників дозволив констатувати, що середньонормативні показники мають більше половини

обстежених, у 24,14% дітей спостерігається надмірна вага тіла, а у 25% – її дефіцит. Встановлено, що в 41,76% обстежених обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми. Показник ЧСС 84,7 уд/хв. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є виявила її малі функціональні резерви в 35,51% дітей. Сила лівої кисті $18,71 \pm 2,55$ кг, а правої - $19,09 \pm 1,45$. Аналізуючи параметри ЖЄЛ, ми отримали такі результати: середній результат становив $1,507 \pm 0,22$ л, що є середнім показником для цієї вікової групи. Проба Генчі належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генчі свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених дітей складає $38,75 \pm 8,12$. Ортостатична проба, що дає важливу інформацію про функціональні здібності серцево-судинної системи, відповідає оцінці „добре”.

4. Шляхом опитування встановлено, що дошкільники мають елементарні уявлення про складові здорового способу життя (здебільшого про те, що можна чи не можна). Водночас спостерігається наявність бажання набути додаткових знань про те, що слід робити, аби бути здоровим. В індивідуальних бесідах з дітьми ми з'ясували, що більшість з них не мають знань щодо поведінки за столом. Понад 28% знають як правильно споживати їжу, 18% розуміють необхідність свіжоприготовленої та різноманітної їжі. В результаті бесід з'ясовано, що більшість дошкільників не мають ґрунтовних знань, а те, що, знають отримують у відносно рівних пропорціях з трьох джерел: від батьків (25%) вихователів (33,92%), з власного досвіду (13,34%). Встановлено, що основним критерієм ефективності фізичного виховання дошкільників є сформованість його на удосконалення психофізичного здоров'я, опосередкованим відображенням якого може бути величини латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакцій та сила нервових процесів. Проведений аналіз результатів вказує на те, що в дітей слабка та середньослабка нервова система.

5. На основі оцінки фізичної підготовленості, психофізичних та особистісних якостей, морфо-функціональних показників ми розробили технологію формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Цільовий компонент містить мету й завдання. Реалізація програми здійснювалась із дотриманням комплексу принципів (загальних, дидактичних, специфічних), теоретико-методологічного концепту. Запропонована нами функціональна схема технології містить чотири компоненти, серед яких: інформаційний, здоров'язберігальний, управлінський, прогностичний. Технологія проходила в три етапи: вступний, розвивальний, підтримувальний. Підґрунтям реалізації програми є засоби, серед яких – вправи з тенісними м'ячами, народні рухливі ігри, естафети з предметами і без, вправи та ігри з елементами спортивних ігор, сюжетні вправи ранкової гімнастики.

6. Розроблена технологія дає змогу підвищити показники психофізичного здоров'я в старших дошкільників. Її впровадження забезпечило зменшення тривалості латентного періоду простої (на 18,2%) та складної (17%) зорово-моторної реакції. На 11,2% у дітей ЕГ зросла сила нервової системи у порівнянні з початком формувального експерименту та на 12,4% вище від представників контрольної групи. Всі досліджувані показники на рівні достовірної відмінності $p \leq 0,05$.

7. Поглиблене діагностування функціональних показників дітей вказує на те, що в більшості учасників (81%) ЕГ зросла життєва ємність легенів (до 1620 ± 110 мл). Частота дихання у всіх дітей ЕГ наблизилась до норми ($28,2 \pm 2,2$ – у хлопців і $30,4 \pm 2,1$ – у дівчат). Об'єм вдиху й видиху в дітей ЕГ вищий, ніж у дітей КГ на $54,20 \pm 8,8$ мл – у дівчат і $60,32 \pm 11,4$ мл – у хлопців ($p \leq 0,05$). Адекватна реакція серцево-судинної системи (за даними ЧСС) на дозовані фізичні навантаження у експериментальній групі показала позитивні результати, виявлені у 82,24% дітей. У контрольній групі таких дітей виявлено 7,12% . Показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку вірогідно змінилися, проте з різними темпами їх приросту в

експериментальній і контрольній групах. Проведений розрахунок t-критерію Стьюдента дозволяє говорити про значну перевагу дітей ЕГ над своїми однолітками КГ у показниках швидкісних здібностей, спритності та витривалості ($p \leq 0,05$). Таким чином, у процесі проведених педагогічних експериментів було встановлено, що у дітей ЕГ, де заняття з фізичної культури були побудовані на основі розробленої технології формування психофізичного здоров'я, вірогідно поліпшились.

Подальші наукові пошуки вбачаємо в розробці модельних характеристик психофізичного здоров'я дітей дошкільного віку, диференціації видів фізичних вправ залежно від показників психофізичного розвитку дошкільнят, вивченні впливу експериментальної програми на мовлення дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Валеологическая парадигма здравоохранения в либеральном обществе / Г. Л. Апанасенко, С. Д. Прасол // Валеология : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., май 2007 г. – Х. : Харьков. нац. ун-т им. В. Н. Каразина, 2008. – Т. 1. – С. 17.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : Ред. журн. “Дошкільне виховання”, 1999. – 47 с.
3. Белая А. 150 тестов, игр и упражнений для подготовки детей к школе / А. Белая, М. Гомазакова. – М. : АСТ, 2000. – С. 12–21.
4. Бенера В. Є. Формування пізнавальної самостійності в майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів засобами інтелектуальної гри : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / В. Є. Бенера ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2003. – 20 с.
5. Берзінь В. І. Особливості формування стану здоров’я дітей дошкільного віку в сучасних екологічних умовах / В. І. Берзінь, Ю. О. Литвинова [та ін.] // Здоров’я і освіта : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., (Львів, 23–24 квіт. 1993 р.). – Львів, 1993. – С. 26–31.
6. Бех І. Д. Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – С. 215–225.
7. Беленька Г. В. Здоров’я дитини – від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К. : СПД Богданова А.М., 2006. – 220 с.
8. Бичук І. О. Обґрунтування технології профілактики плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку / І. О. Бичук, А. І. Альошина // Молодіжний науковий вісник “Фізичне виховання і спорт” : зб. Наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – С. 24–26.
9. Бичук І. О. Технологія профілактики плоскостопості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури : автореф. дис. на

здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. О. Бичук. – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с.

10. Біла І. Дитина відкриває навколишній світ / І. Біла // Дошкільне виховання. – 2005. – № 6. – С. 26–28.

11. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят / О. Богініч // Дошкільне виховання. – 2006. – № 7. – С. 7–9.

12. Бондин В. И. Инструкторические основы физкультурно-оздоровительных систем : автореф. дисс. на соискание учен. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / В. И. Бондин. – Ростов-на-Дону, 1999. – 35 с.

13. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. М. Борейко. – Львів, 2002. – 19 с.

14. Борщов С. М. Психофізична підготовка юних гімнастів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / С. М. Борщов. – Львів, 2003. – 17 с.

15. Борщов С. М. Розробка програми і методики психофізичного тренінгу, аутогенного занурення і ідеомоторного тренування юних гімнастів / С. М. Борщов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків : ХХПІ, 2002. – № 28. – С. 11–16.

16. Бублик С. А. Шляхи формування психологічної готовності до занять фізичними вправами у молодших школярів / С. А. Бублик // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 8. – С. 10–13.

17. Бублик С. А. Аналіз психомоторних здібностей молодших школярів / С. А. Бублик // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2010. – Вип. VII. – С. 50–56.
18. Ващенко О. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості: теоретико-методологічний аспект / О. Ващенко // Освіта вчителя. – 2007. – № 5. – С. 48–51.
19. Ващенко О. Історичний аспект розвитку проблеми виховання здорового способу життя / О. Ващенко // Освіта вчителя. – 2006. – № 3. – С. 44–47.
20. Виховання дошкільника в праці / [З. Н. Борисова, Г. В. Беленька, М. А. Машовець та ін.]. – К., 2002. – 112 с.
21. Вяткин Л. Г. Развитие познавательной самостоятельности обучающихся: методологические и теоретические проблемы, актуальные вопросы технологии. Общепедагогический аспект / Л. Г. Вяткин // Известия Саратовского университета. Новая серия. – Саратов, 2001. – Т. 1, №1. – С. 101–109.
22. Вільчковський Е. С. Організація ухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : Здоров'я, 1983. – 208 с.
23. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К., 1998. – С. 9–14
24. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста / Э. С. Вильчковский. – 2-е изд., перераб. и доп. – К. : Здоровье, 1979. – 232 с.
25. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид. – Суми: ВТД “Університетська книга”, 2005. – 428 с.
26. Винтоняк О. В. Исследование научных дефиниций физического развития ребенка / О. В. Винтоняк // Научная дискуссия: вопросы

інструкторики и психологии : материалы XIII Междунар. заочн. науч.-практ. конф. – М., 2014. – С. 21–23.

27. Вінтоняк О.В. Технологія розвитку психофізичних якостей у дошкільнят в процесі фізичного виховання / О. Вінтоняк, І. Випасняк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 4 (55). – С. 63-68.

28. Вінтоняк О.В. Показники психофізичного здоров'я дошкільнят Івано-Франківщини / О. Вінтоняк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І.: Альошина: СНУ ім. Лесі Українки, 2015. - №18. – С. 92 - 96.

29. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дисс. на соискание учен. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки” / Л. В. Волков. – М., 1989. – 38 с.

30. Воронцов И. М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки / И. М. Воронцов. – Л. : Изд. ЛПМИ, 1990. – 56 с.

31. Гавриш Н. В. Теоретичні засади проблеми дитячої творчості / Н. В. Гавриш // Педагогіка і психологія. – 2000. – № 4. – С. 124–129.

32. Галузинский В. М. Индивидуальный подход в воспитании учащихся / В. М. Галузинский. – К. : Радянська школа, 1992. – 133 с.

33. Глазирин Л. Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования / Л. Д. Глазирин. – М. : Владос, 1999. – 144 с.

34. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.

35. Горбачук В. Г. Вплив зовнішніх і соціальних факторів на здоров'я дітей / В. Г. Горбачук, Н. В. Мацько // Здоров'я і освіта : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1993. – Ч. 1. – С. 92–95.
36. Грайлик. Програма з організації театралізованої діяльності в дошкільному навчальному закладі / [О. М. Березіна, О. З. Гніровська, Т. А. Линник]. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 56 с.
37. Гризик Т. Познаю мир (рекомендації по познавательному развитию) / Т. Гризик // Дошкольное воспитание. – 2002. – № 9. – С. 22–28.
38. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. / В. Г. Грибан. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
39. Гужаловский А. А. Состояние и пути развития резервных возможностей организма учащихся 7–15 лет, проживающих в зоне радиационного загрязнения, посредством физической культуры / А. А. Гужаловский // Вестник спортивной Беларуси. – 1995. – № 3. – С. 40–43.
40. Гуманізація та гуманітаризація професійної освіти : наук.-метод. зб. / під ред. І. А. Зязюн. – К., 1996. – 160 с.
41. Деминский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания / А. Ц. Деминский. – Донецк, 1995. – 520 с.
42. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2005. – №9. – С. 7 – 10.
43. Денисенко Н. Гартуємо тіло і дух! : Сучасні підходи до фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2001. – № 6. – С. 14–15.
44. Денисенко Н. Основні засади організаційної роботи з фізичного виховання дітей / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2001. – № 11. – С. 25–27.
45. Денисенко Н. Овітній процес має бути здоров'язберезувальним / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2007. – № 7. – С. 8–10.
46. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітній процес / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2009. – № 11. – С. 7–12.

47. Денисенко Н. Навчаємо оздоровчих технологій / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 1. – С. 14–17.
48. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготованості, самопочуття та ведення здорового способу життя в дошкільнят загальноосвітніх шкіл і гімназій / Н. Денисенко, Л. Педік, Л. Фукс // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2007. – № 3. – С. 44–46.
49. Денисенко Н. Ф. Малятко-здоров'ятко: Комплексна програма формування культури здоров'я дітей дошкільного віку / Н. Ф. Денисенко, В. О. Муризова, Л. Г. Шевцова, Л. Д. Мельник. – Запоріжжя : ТОВ ЛПІС ЛТД, 2004. – 68 с.
50. Денісова Л. В. Використання локальних і глобальних інформаційних мереж у фізкультурній освіті / Л. В. Денісова // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали 2-ї Всеукр. наук.-прак. конф. – К.–Луцьк, 1996. – С. 31–35.
51. Державна національна програма “Освіта” (Україна ХХІ століття) // Дошкільне виховання. – 1994. – №2. – С. 1–7.
52. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К. : Світоч, 1996. – 26 с.
53. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. – К. : Світоч, 1996. – 31 с.
54. Дитина в дошкільні роки : програма навчання, виховання та розвитку дітей / за ред. Крутій К. Л. – Запоріжжя, 2004. – 268 с.
55. Дорогой А. П. Медичні та соціальні проблеми здоров'я населення України на сучасному етапі / А. П. Дорогой, З. М. Парамонов, А. М. Скуратов [та ін.] // Здоров'я і освіта : матеріали I Всеукр. наук.-прак. конф. – Львів, 1993. – Ч. 1. – С. 102–107.
56. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / авт.-упоряд. Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 184 с.

57. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 1983. – № 10. – С. 54–56.

58. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.

59. Дутчак М. В. Моніторинг рівня залучення населення до спорту для всіх: результати всеукраїнського опитування та експертного оцінювання / М. В. Дутчак, П. М. Мартин, О. О. Ляшенко та ін. – К.: ПП «Алекс Принтер», 2008. – 18 с.

60. Закон України “Про дошкільну освіту”. – К. : Дошкільне виховання, 2001. – 33 с.

61. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К. : Світоч, 1994. – 22 с.

62. Зинченко В. П. Образование и духовность: сознание как объект междисциплинарного исследования / В. П. Зинченко. – М. : Современная высшая школа, 1990. – № 1. – С. 85–92.

63. Зубаль М. В. Соціальна психологія міжгрупових відносин / М. В. Зубаль, С. С. Зубаль // Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка. – 2011. – Вип. 14. – С. 292–300.

64. Законодавство України про освіту. Збірник законів. – К. : Парламентське видавництво, 2002. – 159 с.

65. Зуев В. М. Формирование точности движений у детей 5–7 лет на занятиях по физической культуре : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / В. М. Зуев. – М., 1992. – 22 с.

66. Ефимова И. В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний / И. В. Ефимова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 19–22.

67. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку “Казкова фізкультура” / М. М. Єфименко. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 52 с.
68. Жутикова Н. В. Учителю о практике психологической помощи / Н. В. Жутикова. – М. : Просвещение, 1998. – 176 с.
69. Інжестойкова В. О. Художній образ у дитячих малюнках / В. О. Інжестойкова // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету : зб. наук. праць. – Одеса, 2007. – С. 187–196.
70. Игры: Обучение, Тренинг, Досуг / под. ред. В. В. Петрусинского. – М. : Новая школа, 1994. – 368 с.
71. Изард К. Психология эмоций / К. Изард ; пер. с англ. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
72. Ильин Е. П. Искусство общения / Е. П. Ильин. – М. : Инструкторика, 1982. – 110 с.
73. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 757 с.
74. Кашуба В. Современные представления о профилактике и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания / В. О. Кашуба // Sportul Olimpic Si Sportul Pentry Toti : XV Congres Stintific International : Culegerea Materialeror stintifice. – Chisinau : USEFS, (Молдова), 2011. – С. 575–579.
75. Кашуба В. Влияние программы физической реабилитации на пространственную организацию тела детей 5–6 лет с круглой спиной в условиях дошкольных образовательных учреждений / В. Кашуба, Ю. Колов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 7 – С. 79–83.

76. Калуська Л. Бережи здоров'я змалку : Авторська програма формування здорового способу життя / Л. Калуська // Палітра інструктора. – 2002. – № 2. – С. 20–21.

77. Калуська Л. Здоров'я дитини в садку і в родині / Л. Калуська. – Харків : Ранок, 2005. – 96 с.

78. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку “Соняшник” / Л. В. Калуська. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 144 с.

79. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2004. – 296 с.

80. Козіброда Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку з функціональними порушеннями зору / Л. Козіброда // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей в галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2002. – Вип. 6, Т. 2. – С. 243–248.

81. Козіброда Л. Аналіз інформаційного і матеріального забезпечення фізичного виховання дітей дошкільних дитячих закладів з послабленим здоров'ям / Л. Козіброда, І. Боднар // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С.191–193.

82. Козіброда Л. Сучасні підходи до фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я / Л. Козіброда // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : матеріали Всеукр. конф. – Івано–Франківськ, 2004. – С. 97–102.

83. Козіна Ж. Л. Застосування психофізіологічних методів дослідження в ігрових видах спорту / Ж. Л. Козіна, О. В. Жабровець // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал ХНПУ. – Харків : ХНПУ, ТОВ “ОВС”, 2011. – № 8. – С. 46–48.

84. Козіна Ж. Л. Система застосування технічних пристроїв з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку / Ж. Л. Козіна, В. Назаренко, О. Г. Лахно // Теорія та методика фізичного

виховання : Науково-методичний журнал ХНПУ. – Харків : ХНПУ, ТОВ “ОВС”, 2011. – № 7. – С. 42–46.

85. Козина Ж. Л. Применение технических устройств с элементами спорта для развития уровня физической подготовленности и психофизиологических возможностей детей 1–5 лет / Ж. Л. Козина, Т. В. Москалец, Е. Г. Лахно // Физическое воспитание студентов: научный журнал / под ред. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2010. – № 5. – С. 34–38.

86. Козіна Ж. Л. Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років / Ж. Л. Козіна, О. Г. Лахно, Т. В. Москалець // Інструкторіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 8. – С. 84–99.

87. Козіна Ж. Л. Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / Ж. Л. Козіна, О. Г. Лахно, М. М. Бочкіна // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал ХНПУ. – Харків : ХНПУ, ТОВ “ОВС”, 2011. – № 11. – С. 41–42.

88. Козіна Ж. Л. Методики поєднання фізичного та інтелектуального розвитку дитини / Ж. Л. Козіна, Т. С. Єрмакова, О. Г. Лахно, Ю. Мосійчук // Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали II електронної конференції, (18 травня 2006 року. м. Харків) / ХНПУ. – Харків : ОВС, 2006. – С. 19–20.

89. Колупаєва А. А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку у загальноосвітні навчальні заклади / А. А. Колупаєва. – К. : Педагогічна думка, 2007. – 458 с.

90. Коментар до Базового компоненту дошкільної освіти в Україні : наук.-метод. посіб. / наук. ред. О. Л. Кононко. – К, : Ред. журн. “Дошкільне виховання”, 2003. – 243 с.

91. Кондратьева С. В. Понимание учителем личности учащегося / С. В. Кондратьева // Вопросы психологии. – 1980. – № 5. – С. 143–149.

92. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід) / О. Л. Кононко. – К. : Стилос, 2000. – 336 с.
93. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості в дошкільному дитинстві : навч. посіб. для ВНЗ / Олена Леонтівна Кононко. – К. : Освіта, 1998. – 255 с.
94. Коробейніков Г. В. Особливості фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1-5 років / Г. В. Коробейніков Ж. Л. Козіна, О. Г. Лахно // Інструкторіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 10. – С. 84–99.
95. Костицький В. Екологічне право України: деякі проблеми теорії та кодифікації / В. Костицький // Право України. – 1998. – № 1. – С. 67–72.
96. Кочерга О. Психофізіологія дітей 6 року життя / О. Кочерга. – К. : Шк. світ, 2007. – 128 с.
97. Круцевич Т. Ю. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3–6 років у дошкільних закладах за кордоном / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С.156 – 164.
98. Круцевич Т. Ю. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козібродський. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2012. – № 33 (19). – С. 157–163.
99. Круцевич Т. Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной, гармонично развитой личности дошкольника / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 2. – 2012. – С. 4–7.

100. Круцевич Т. Ю. Взаимосвязь компонентов двигательных и нравственных качеств в структуре личности детей 5 и 6 лет / Т. Ю. Круцевич, Н. Е. Пангелова // *Life and movemegt.* – hr.1 (3). – 2013. – Р. 7–16.

101. Круцевич Т. Ю. Инструкторические условия сопряженного развития физических и нравственных качеств детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, Н. Е. Пангелова // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2013. – № 2. – С. 74–76.

102. Круцевич Т. Ю. Суспільні функції і зміст рекреаційної діяльності населення зарубіжних країн у першу половину ХХ ст. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* – 2013. – № 1. – С. 65–70.

103. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з дошкільнятською молоддю / О. С. Куц. – К. – Вінниця : Континент, 1995. – 208 с.

104. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности : автореф. дисс. на соискание учен. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры” / А. С. Куц. – К., 1997. – 44 с.

105. Куц О. С. Фізичний стан як еквівалент фізичного здоров'я дошкільнят, які проживають в умовах підвищеної радіоактивності / О. С. Куц, В. А. Леонова // *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні : матеріали наук. конф.* – Луцьк : Настир'я, 1994. – С. 419–420.

106. Куц О. С. Модель спеціаліста по спеціальності 7.01.02.01 і професійно-інструкторічна діяльність / О. С. Куц, В. А. Леонова, М. А. Галайдюк // *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали 2-ї Всеукр. наук.-практ. конф.* – К. – Луцьк, 1996. – С. 68–72.

107. Лахно О. Аналіз сучасних засобів поєднання фізичного та інтелектуального розвитку дитини / О. Лахно // Слобожанський науково-спортивний вісник зб. статей / під ред. Олійника М. О. – Харків, 2007. – С. 7–11.

108. Лахно О. Г. Фізичний, психофізіологічний розвиток та фізична підготовленість дітей 1–2, 3–4 та 4–5 років / О. Г. Лахно // Вісник Чернігівського державного інструкторічного університету імені Тараса Шевченка. – Чернігів, 2011. – С. 540–544.

109. Лахно О. Г. Аналіз сучасних методик інтегрального розвитку дітей дошкільного віку / О. Г. Лахно, Т. С. Єрмакова, В. Рудич // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали III електронної наукової конференції, (22 травня 2007 р. м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : ОВС, 2007. – С. 56–58.

110. Лахно Е. Г. Информационное обеспечение гармоничного развития ребенка: методики, тесты, оборудование / Е. Г. Лахно // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. статей / под ред. проф. Ермакова С. С. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2008. – С. 129–132.

111. Лахно Е. Г. Психофизиологические особенности медлительных детей / Е. Г. Лахно // Сборник статей / под ред. проф. Трембача А. Б. – Краснодар, 2009. – С. 148–152.

112. Лисенко Н. В. Інструкторіка українського дошкілля : навч.-метод. посіб. / Н. В. Лисенко, Н. Р. Кирста. – Івано-Франківськ : Плай, 2002. – 208 с.

113. Лисенко Н. В. Повернімось до джерел духовності / Н. В. Лисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – № 4. – С. 5.

114. Лисицын Ю. П. Слово о здоровье / Ю. П. Лисицын. – М., 1986. – 283 с.

115. Литвин-Кіндратюк С. Народознавство та організація здорового способу життя дошкільнят : монографія / С. Литвин-Кіндратюк, Б. Кіндратюк. – Івано-Франківськ : Плай, 1997. – 279 с.

116. Лохвицька Л. Дошкільникам про основи здоров'я : навч.-метод. посіб. / Л. Лохвицька, Т. Андрющенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2006. – 176 с.
117. Лохвицька Л. В. Навчи мене бути здоровим! Зошит з основ здоров'я для дошкільнят (старший дошк. вік) / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 56 с.
118. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку “Про себе треба знати, про себе треба дбати” / Л. В. Лохвицька. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 120 с.
119. Любашина В. В. Спілкування як вид діяльності дитини дошкільника / В.В. Любашина // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського : зб. наук. пр. – 2005. – – Вип. 3–4. – С. 212–216.
120. Люблинская А. А. Детская психология / А. А. Люблинская. – М. : Просвещение, 1971. – 415 с.
121. Ляшенко Г. І. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку / Г. І. Ляшенко. – К. : Рад. школа, 1982. – 151 с.
122. Малятко: Програма виховання дітей дошкільного віку / наук. кер. автор. кол. Плохій З. П. – 2-ге вид. – К., 1999. – С. 129–142.
123. Макаренко М. В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / М. В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 1999. – Т. 45, № 4. – С. 123–131.
124. Маркович Л. Проблема здорового способу життя / Л. Маркович // Палітра інструктора. – 2007. – № 8. – С. 64–66.
125. Медико-біологічні основи валеології : навч.посібн. для студ. вищих навч. закладів / під ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський, 2000. – 408 с.

126. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О. Мельник // Палітра інструктора. – 2007. – № 4. – С. 14–17.

127. Методики поєднання фізичного та інтелектуального розвитку дитини / [Ж. Козіна, Т. Єрмакова, Ю. Мосійчук, О. Лахно] // Теорія та методика фізичного виховання : наук.-метод. журнал / під ред. Худолія О. М. – Харків, 2007. – С. 44–50.

128. Мицкан Б. М. Вікові зміни фізичного потенціалу дітей в умовах сучасної школи / Б. М. Мицкан, І. М. Ткачівська // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – С. 66–68.

129. Мицкан Б. М. Генеза дослідження проблеми агресії в психологічних теоріях / Б. М. Мицкан, Т. С. Карпінська // Психологічні перспективи. – 2010. – Вип.16. – С. 84–94.

130. Мятига О. М. Застосування дозованого бігу і дихальних вправ у фізичному вихованні дошкільнят, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. М. Мятига. – Харків, 2004. – 19 с.

131. Освіта в Українській державі: Програма комплексної соціально-економічної реформи України // Розбудова держави. – 1993. – № 4. – С. 54–56.

132. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / заг. ред. В. М. Пономаренка. – Тернопіль : Укрмедкнига, 1999. – С. 65–75.

133. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія / Пангелова Наталія Євгенівна. – Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. – 432 с.

134. Пангелова Н. Є. Шляхи підвищення ефективності процесу фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста / Н. Є. Пангелова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культ. та спорту. – Львів : ЛДІФК, 2001. – Вип. 5, Т. 1. – С. 236–238.

135. Пангелова Н. Є. Наступність у формуванні здорової особистості у системі дошкільний заклад – школа / Н. Є. Пангелова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культ. та спорту. – Львів : ВД “Панорама”, 2002. – Вип. 6, Т. 1. – С. 338–341.

136. Пангелова Н. Є. Формування оптимальної рухової активності дітей 5–6 років у процесі проведення фізкультурних занять у природному середовищі / Н. Є. Пангелова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2–3. – С. 144–146.

137. Пангелова Н. Є. Ефективність спортивно-ігрового методу у зарубіжних системах фізичного виховання / Н. Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2004. – № 3. – С. 91–94.

138. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні основи формування спортивного стиля життя підростаючого покоління України / Н. Є. Пангелова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культ. та спорту. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2004. – Вип. 8, Т. 4. – С. 267–270.

139. Пангелова Н. Є. Напрями удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників / Н. Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2005. – № 2. – С. 40–42.

140. Пангелова Н. Є. Зміст і структура інструкторської практики в дошкільних закладах в системі підготовки фахівців галузі фізичного виховання / Н. Є. Пангелова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2006. – Вип. 10., Т. 4. – С. 428–433.

141. Пангелова Н. Є. Спортивно орієнтоване фізичне виховання у системі дошкільної освіти / Н. Є. Пангелова, Б. П. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 84–85.

142. Пангелова Н. Є. Виховання патріотизму у дітей старшого дошкільного віку в процесі занять фізичною культурою і спортом / Н. Є. Пангелова, Є. Г. Яхно // Інструкторіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту / за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПУ), 2008. – № 11. – С. 139–143.

143. Пангелова Н. Є. Інструкторічні умови інтеграції рухової і розумової діяльності дошкільників у процесі фізичного виховання засобами дитячого туризму / Н. Є. Пангелова // Вісник Чернігівського державного інструкторічного ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – № 54. – С. 186–189.

144. Пангелова Н. Є. Розвиток фізичних здібностей дітей 5–6 років в процесі занять з елементами туризму / Н. Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 48–51.

145. Пангелова Н. Є. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців галузі фізичного виховання в процесі інструкторічної практики в дошкільних освітніх установах / Н. Є. Пангелова // Інструкторіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПУ), 2008. – № 6. – С. 137–140.

146. Пангелова Н. Історико-інструкторічна генеза питання єдності морального і фізичного виховання в процесі становлення особистості / Н. Є. Пангелова, Є. Г. Яхно // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 14–19.

147. Пангелова Н. Є. Особливості програмного забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних закладах Росії / Н. Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 24–28.

148. Пангелова Н. Є. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання / Н. Є. Пангелова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культ. і спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, Т. 2. – С. 183–188.

149. Пангелова Н. Є. Нетрадиційні методи оздоровлення у системі фізичного виховання дошкільників / Н. Є. Пангелова, І. Ю. Сагунова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 1. – С. 22–25.

150. Пангелова Н. Є. Організована рухова активність як провідний вид діяльності у формуванні моральних якостей особистості дошкільників 5–6 років / Н. Є. Пангелова, І. В. Дорошенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 19–23.

151. Пангелова Н. Є. Інформативна значущість рухових, розумових і моральних якостей у структурі особистості дошкільників 4-х років / Н. Є. Пангелова // Інструкторіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 45–50.

152. Пангелова Н. Є. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку / Н. Є. Пангелова, Д. Л. Харіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 76–81.

153. Пангелова Н. Є. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста / Н. Є. Пангелова // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць Міжнародний університет РЕГУ. – Рівне, 2001. – Вип. 2. – С. 247–249.

154. Пангелова Н. Є. Використання стрибків зі скакалкою у фізичному вихованні старших дошкільників / Н. Є. Пангелова, О. О. Борисов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : наук.-теор. зб. – Луцьк : Вид-во ЛНУ, 2002. – С. 132–134.

155. Пангелова Н. Є. Історико-теоретичний аналіз інструкторської практики використання спортивно-ігрових методів фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості / Н. Є. Пангелова // Наукові

записки Тернопільського держ. пед. ун-ту. Серія : Інструкторіка. – 2004. – № 4. – С. 12–16.

156. Пангелова Н. Є. Розумовий розвиток старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності / Н. Є. Пангелова, В. В. Поліщук // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх”: досвід, досягнення, тенденції : матеріали II Міжн. наук.-практ. конф. – Тернопіль : ТНПУ, 2007. – Т. 2. – С. 43–46.

157. Полатайко Ю. О. Здоровий спосіб життя студентів: стрес, адаптація, спорт / Ю. О. Полатайко, О. Ф. Баканова. – Харків, 2010. – 140 с.

158. Положення про дошкільний виховний заклад України. – К. : Рад. школа, 1993. – С. 3.

159. Програма виховання дітей дошкільного віку “Малятко”. – К. : Освіта, 1991. – 199 с.

160. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку “Дитина”. – К. : Богдан, 2003. – 269 с.

161. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку “Впевнений старт” / О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна [та ін.]. – Тернопіль : Мандрівець, 2013. – 104 с.

162. Програма розвитку дитини дошкільного віку “Українське дошкілля” / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко [та ін.]. – Тернопіль : Мандрівець, 2012. – 264 с.

163. Програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у світі” (нова редакція) У другій частині – від трьох до шести (семи) років / О. Аксьонова, А. Аніщук, Л. Артемова. – К. : ТОВ МЦФЕР-Україна, 2014. – 452 с.

164. Програма розвитку дітей від пренатального періоду до трьох років “Оберіг”. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 160 с.

165. Програма розвитку та виховання дитини раннього віку “Зернятко” / О. Л. Кононко. – К., 2004. – 192 с.

166. Ротерс Т. Т. Взаємодія фізичного та естетичного виховання як фактор гуманізації фізичної освіти в школі / Т. Т. Ротерс // Концепція

розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук.праць. – Рівне, 1999. – С. 280–283.

167. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посібник для прац. дошк. закладів, виклад. і студ. педвузів і коледжів / М. О. Рунова ; пер. з рос. мови. – Харків : Ранок, 2007. – 192 с.

168. Садовенко С. М. Розвиток творчих та музичних здібностей дітей раннього і молодшого дошкільного віку / С. М. Садовенко // Педагогічні науки : зб. наук. праць. – Суми : Сум. ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. – С. 460–467.

169. Садовенко С. Розвиток музично-творчих здібностей дошкільнят засобами пісенно-ігрових методів дитячого фольклору / С. Садовенко // Наукові записки. – Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2005. – С. 72–76.

170. Сердюк А. М. Здоров'я України / А. М. Сердюк // Літературна Україна. – 1990. – С. 4.

171. Система роботи з психофізичного розвитку дитини / авт.-упор. В. В. Єфремова. – Тернопіль : Мандрівець, 2006. – 160 с.

172. Система інтегрального розвитку дітей 1–5 років із застосуванням технічних пристроїв / [Ж. Л. Козіна, О. Г. Лахно, Т. В. Москалець, Н. М. Кондак] // Інструкторіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ- ХДАДМ, 2011. – № 9. – С. 61–69.

173. Система технічних пристроїв з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей дошкільного віку / [Ж. Л. Козіна, О. Г. Лахно, Н. С. Вергунова, О. В. Антонов, К. А. Рогач] // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. – Белгород, 2011. – С. 173–177.

174. Скородумов Н. М. Здоровье и воспитание детей дошкольного возраста / Н. М. Скородумов // Советская инструкторика. – 1989. – № 11. – С. 12–15.

175. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.

176. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Людмила Петрівна Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с.
177. Сущенко Л. П. Сучасні оздоровчі системи та програми : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів, учителів фіз. виховання та валеології / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1998. – 72 с.
178. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 324 с.
179. Терехова Н. Т. Работоспособность и утомляемость детей дошкольного возраста на занятиях в детском саду / Н. Т. Терехова // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста. – М., 1976. – С. 3–60.
180. Уваренко А. Р. Здоровье как социальная категория / А. Р. Уваренко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины. – К. : Здоров'я, 1992. – Вып. 23. – С. 8–13.
181. Физиология развития ребенка / под ред. В. И. Козлова, Д. А. Фарбер. – М. : Педагогика, 1983. – 237 с.
182. Физическая подготовленность дошкольников : сб. науч. тр. – М. : Академия пед. наук, 1988. – 109 с.
183. Филатов В. П. Проблема взаимопонимания / В. П. Филатов // Загадка человеческого понимания / под общ. ред. А. А. Яковлева. – М. : Политиздат, 1991. – С. 88–101.
184. Философско-психологические проблемы развития образования / под. ред. В. Давыдова. – М., 1981. – 176 с.
185. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. / М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2005. – 560 с.
186. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке / В. Г. Фролов. – М. : Просвещение, 1986. – 158 с.
187. Хрипко А. Г. Возрастная физиология /А. Г. Хрипко. – М. : Просвещение, 1978. – 256 с.

188. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1984. – 207 с.
189. Цзен И. В. Психотренинг: игры и упражнения / И. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
190. Чиженок Т. М. Словник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання / Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – 24 с.
191. Шевчук А. С. Вплив українських музично-хореографічних традицій на музично-рухливий розвиток старших дошкільників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. Наук : спец. 13.00.08 “Дошкільна педагогіка” / А. С. Шевчук. – К., 2002. – 20 с.
192. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових інструкторічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008 – 276 с.
193. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
194. Heinemann K. Finführarg in die Sociologia des Sports / K. Heinemann. – Schorndorf : Hofman-Verlag, 1980. – 121 p.
195. Heinila K. Sport and International Understanding as conceived by elite athletes / K. Heinila. – University of Juvaskyla, Department of Social Sciences of Sport Research Reports. – 1986. – № 37. – P. 14
196. Grupe Ommo. Sport als Kultur / Ommo Gruppe. – Zurich : Edition Interform, 1982. – P. 23–54.
197. Krawczyk Z. Two Faces of the Olympism Ideology and Utopia / Z. Krawczyk // Sport and Humanism: Proceedings of the Int. Workshop of sport Sociology in Japan. – Gotenba, 1988 – P. 238–255.
198. Krutsevich T. Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed personality of

preschool child / T. Krutsevich, N. Pangelova // *Life and movement*. – nr. 1(3). – 2013. – P. 3–7.

199. Leach E. R. *Culture and Communication: The Logic by which Symbols Are Connected* / E. R. Leach // *An Introduction to the Use of Structuralist Analysis in Social Anthropology* / L. Edmund . – New York, Cambridge University Press, 1996. – P. 23–47.

200. Lüschen G. *Sport and the Sociology of Sport in the 21 st Century* / G. Lüschen // *Paper presented on the XIII th World Congress of Sociology*. – Bielefeld, 1994. – P. 21–29.

201. Muszkieta R. *Procedury oceniania z wychowania fizycznego* / R. Muszkieta // *Problemy Oświaty i Wychowania*. – 1998. – № 1. – S. 9–11.

202. Muszkieta R. *Jakim jesteś nauczycielem?* / R. Muszkieta // *Problemy Oświaty i Wychowania*. – 1998. – № 3. – S. 8–9.

203. Muszkieta R. *Wychowanie fizyczne w nowym systemie edukacji* / R. Muszkieta, M. Bronikowski. – Poznań : Wyd-wo AWF, 2002. – P. 36–39.

204. Parfionov V. *Politic and Conception of developing Physical education in Ukraine (Problems, Aims and Landmarks of XXI Century)* / V. Parfionov // *The Modern Olympic Sports. International Scientific Congress, May 16–19, 1997*. – K. : International Financial Agency Ltd, 1997. – P. 19.

205. Reed E. S. *From action gestalts to direct action. Human motor action : Bernstein reconsidered* / E. S. Reed. – Amsterdam, 1985. – P. 99–111.

206. Sallis J. *Physical activity and behaviorae medicine* / J. Sallis, N. Owen. – Sage Pulications, 1999. – 210 p.

207. Snyder E. *Social aspects of sport* / E. Snyder, E. Spreitzer. – Englewood Cliff : Prentice-Hull, 1998. – 178 p.

208. Tanner I. M. *Human grown Human biology an intro duction to human evolution* / I. M. Tanner. – Oxford, 1994. – P. 86–103.

209. Thicss I. *Kindcrtraining und Pubertat* / I. Thicss. – Per Leichtatletick : JVT, 1991. – P. 18–24.

210. Verzilina N. Basic organization methods of postgraduate Studies System for Specialists of Physical education and Sport in Ukraine / N. Verzilina, I. Lysenko // The Modern Olympic Sports. International Scientific Congress, May 16–19, 1997. – K. : International Financial Agency Ltd, 1997. – P. 23–24.

211. Vogt I. A. Bin Akzelerations phanomen – Wichstumsabschluss bei 16-jährige Mädchen / I. A. Vogt. – *Arzteigendk*, 1997. – Vol. 58, № 3–4. – P. 112–123.

212. Westphal H. Die Bezüge zwischen den physischen Eigenschaften und den Bewegungskapazitäten in soziologischer Sicht / H. Westphal // *Theorie und Praxis der Körperkultur*. – 1995. – № 1. – P. 77–85.

213. Wilczkowski E. S. Ukształtowanie optymalnego systemu aktywności ruchowej dzieci w wieku 3 lat w placówkach przedszkolnych / E. S. Wilczkowski // *Kultura fizyczna*. – 1998. – № 8. – P. 373–376.

214. Wolański N. Istota rozwoju fizycznego człowieka i zagadnienie jego oceny / N. Wolański // *Kosmos A*. – 1999. – Zesz. 41. – P. 28–38.

215. Wolański N. Stan biologiczny ludności Polski / N. Wolański // *Rozwój fizyczny i wydolność organizmu*. – 1983. – T. 84, № 7. – P. 22–26.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А**Приклад тематичного заняття****Психофізичні особливості ігрової діяльності в дошкільному віці****ПЛАН**

1. Розвиток гри в дитини до 4-х років
2. Особливості сюжетно-рольової гри дошкільника
 - 2.1. Природа сюжетно-рольової гри дошкільника
 - 2.2. Поняття про сюжет та зміст сюжетно-рольової гри
 - 2.3. Роль та ігрові дії дошкільника як центральний компонент сюжетно-рольової гри
 - 2.4. Значення ігрових предметів для забезпечення уявної ситуації у грі
 - 2.5. Взаємовідносини дошкільників у грі
3. Класифікація дитячих ігор. Характеристика творчих ігор дошкільника
4. Характеристика дитячих ігор з правилами

Сімейний тест ставлення

00. Ця людина дуже хороша.
01. Ця людина дуже добра.
02. Ця людина завжди допомагає іншим.
03. Ця людина поводить себе краще за всіх.
04. Ця людина ніколи мене не підводить.
05. Ця людина заслуговує на хороший подарунок.
06. З цією людиною добре гратися.

10. Мені подобається пригортатися до цієї людини.
11. Я люблю, коли мене цілує ця людина.
12. Іноді я хочу спати з цією людиною.
13. Я хочу, щоб ця людина була біля мене завжди.
14. Я хочу, щоб ця людина турбувалася про мене більше, ніж про когось.
15. Я хотів (-ла) би (б), щоб мій майбутній чоловік (дружина) нагадував мені цього члена сім'ї.
16. Мені подобається, коли ця людина лоскоче мене.

20. Ця людина іноді дуже багато шумить.
21. Ця людина іноді сперечається зі мною.
22. Ця людина іноді псує нам задоволення.
23. Ця людина іноді втрачає терпіння.
24. Іноді ця людина дуже багато скаржиться.
25. Ця людина іноді занадто сердиться.
26. Ця людина безпідставно бурчить.

30. Іноді у мене виникає бажання, щоб ця людина пішла.
31. Іноді я ненавиджу цю людину.
32. Іноді мені хочеться побити цю людину.
33. Я був би щасливий, якби цієї людини не було в сім'ї.
34. Іноді ця людина дуже набридає.
35. Мені хочеться сердитися на цю людину.
36. Ця людина може дуже розлютити мене.

40. Ця людина добра до мене.
41. Ця людина ніколи не ображає мене.
42. Ця людина дуже любить мене.
43. Ця людина готова допомогти мені.
44. Ця людина любить бавитися зі мною.
45. Ця людина дійсно розуміє мене.
46. Ця людина завжди вислуховує мене.

50. Ця людина любить балувати мене.

51. Ця людина любить міцно обіймати мене.
 52. Ця людина любить допомагати мені митися.
 53. Ця людина любить полоскотати мене.
 54. Ця людина любить зі мною спати.
 55. Ця людина хоче бути завжди зі мною.
 56. Ця людина турбується про мене більше, ніж про когось іншого.
-
60. Ця людина любить дразнити мене.
 61. Ця людина іноді сварить мене.
 62. Ця людина не погоджується зі мною, коли мені хотілося б.
 63. Ця людина не завжди допомагає мені, коли в мене труднощі.
 64. Ця людина іноді бурчить на мене.
 65. Ця людина іноді на мене злиться.
 66. Ця людина дуже зайнята, у неї не залишається часу на мене.
-
70. Ця людина часто б'є мене.
 71. Ця людина дуже часто карає мене.
 72. Ця людина вважає мене нерозумним.
 73. Цю людину я боюсь.
 74. Ця людина робить мене нещасливим.
 75. Ця людина завжди незадоволена мною.
 76. Ця людина недостатньо любить мене.
-
80. Мама хвилюється, що цей член сім'ї може захворіти.
 81. Мама хвилюється, щоб ця людина не потрапила під машину.
 82. Мама хвилюється, що цей член сім'ї може вдаритися і щось собі пошкодити.
 83. Мама хвилюється, що з цією людиною може щось трапитися.
 84. Мама боїться дозволити цьому членові сім'ї дуже багато пустувати.
 85. Мама боїться дозволити цьому членові сім'ї гратися з розпещеними дітьми.
 86. Мама хвилюється, що цей член сім'ї дуже багато їсть.
-
90. Про цього члена сім'ї тато нерідко безпідставно хвилюється.
 91. Цьому члену сім'ї тато приділяє дуже багато уваги.
 92. Цього члена сім'ї тато дуже балує.
 93. З цим членом сім'ї тато проводить дуже багато часу.
 94. Цього члена сім'ї тато любить найбільше.
 95. Про цього члена сім'ї тато часто безпідставно хвилюється.
 96. Цьому члену сім'ї мама приділяє дуже багато уваги.
 97. Цього члена сім'ї мама дуже балує.
 98. З цим членом сім'ї мама проводить дуже багато часу.
 99. Цього члена сім'ї мама любить найбільше.

ДОДАТОК В**ОПИТУВАЛЬНИК „ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКИ – ДИТИНА”****Опитувальник для батьків дошкільників**

Інструкція: Відмітьте ступінь погодження з наступними твердженнями за 5 бальною системою.

- 5 – безперечно так;
- 4 – узагалі так;
- 3 – і так, і ні;
- 2 – скоріше ні;
- 1 – ні (абсолютне непогодження).

1. Якщо я чогось вимагаю від неї (нього), то обов'язково досягну цього.
2. Я завжди караю його (її) за погані вчинки.
3. Він (вона) сам(-а) зазвичай вирішує, який одяг вдягнути.
4. Мою дитину сміливо можна залишати без догляду.
5. Син (дочка) може розповісти мені про все, що з ним (нею) відбувається.
6. Думаю, що він (вона) нічого не досягне в житті.
7. Я частіше говорю йому (їй) про те, що мені в ньому (ній) не подобається, ніж про те, що подобається.
8. Нерідко ми разом робимо домашні справи.
9. Я постійно хвилююсь за здоров'я дитини.
10. Я відчуваю, що непослідовний(-а) у своїх вимогах.
11. У нашій сім'ї часто бувають конфлікти.
12. Я б хотів(-ла), щоб він (вона) виховував(-ла) своїх дітей так само, як я його (її).
13. Він (вона) рідко робить з першого разу те, про що я прошу.
14. Я його (її) дуже рідко сварю.
15. Я намагаюся контролювати всі його (її) дії та вчинки.
16. Вважаю, що для нього (неї) головне – це слухатися мене.
17. Якщо у нього (неї) трапляється нещастя, у першу чергу він (вона) ділиться зі мною.
18. Я не схвалюю його (її) захоплення.
19. Я не вважаю його (її) таким розумним та здібним, як би мені хотілося.
20. Можу визнати свою неправоту та вибачитися перед ним (нею).
21. Я часто думаю, що з моєю дитиною може трапитися щось жахливе.
22. Мені важко буває передбачити свою поведінку щодо нього (неї).
23. Виховання моєї дитини було б набагато краще, якби інші члени сім'ї не заважали.
24. Мені подобаються наші з ним (нею) стосунки.
25. Дома у нього (неї) більше обов'язків, ніж у більшості його (її) друзів.
26. Вимушена застосовувати до нього (неї) фізичне покарання.
27. Він (вона) вимушений чинити так, як я кажу, навіть якщо він (вона) не хоче.

28. Думаю, я краще за нього (неї) знаю, що йому (їй) потрібно.
29. Я завжди співчуваю своїй дитині.
30. Мені здається, я його (її) розумію.
31. Я б хотів(-ла) в ньому (ній) багато чого змінити.
32. Приймаючи сімейні рішення, завжди враховую його (її) думку.
33. Думаю, що я тривожна мама (тато).
34. Моя поведінка часто буває для нього (неї) несподіваною.
35. Буває, що коли я караю дитину, мій чоловік (жінка, бабуся) починає мене звинувачувати в надмірній суворості.
36. Вважаю, що в цілому правильно виховую свою дитину.
37. Я висуваю до неї багато вимог.
38. За характером я м'яка людина.
39. Я дозволяю йому (їй) самому(-ій) гуляти біля будинку.
40. Я намагаюсь захистити його (її) від труднощів та неприємностей життя.
41. Я не допускаю, щоб він (вона) помічав(-ла) мої недоліки.
42. Мені подобається його (її) характер.
43. Я часто критикую його (її) через дрібниці.
44. Завжди з готовністю його (її) вислуховую.
45. Вважаю, що мій обов'язок – позбавити його (її) від будь-яких небезпечних моментів.
46. Я караю його (її) за такі вчинки, які здійснюю сам(-а).
47. Буває, я мимовільно налаштовую дитину проти інших членів сім'ї.
48. Я втомлююсь від повсякденного спілкування з ним (нею).
49. Мені доводиться змушувати його (її) робити те, що він (вона) не хоче.
50. Я пробачаю йому (їй) те, за що інші покарали б.
51. Мені хотілося б знати про нього (неї) все, про що він (вона) думає, як ставиться до своїх друзів.
52. Він (вона) сам(-а) обирає, чим займатися дома у вільний час.
53. Думаю, що для нього (неї) я найближча людина.
54. Я заохочую його (її) поведінку.
55. Я часто висловлюю своє невдоволення ним (нею).
56. Беру участь у справах, які придумує він (вона).
57. Я часто думаю, що хтось може образити його (її).
58. Буває, що я дорікаю та хвалю його (її) за одне й те ж.
59. Трапляється, що якщо я говорю йому (їй) одне, то чоловік (жінка, бабуся) спеціально говорить навпаки.
60. Мені здається, що мої взаємини з дитиною кращі, ніж у сім'ях більшості моїх знайомих.

ДОДАТОК Д**ПЛАН ІГРОТЕРАПІЇ З ДІТЬМИ****(12 занять)****Вимоги до складання плану занять:**

1. Потрібно дотримуватися принципу поступового занурення та виходу з травмувальної ситуації як у вправах, так і у всій корекційній роботі.
2. Для того, щоб зберегти в дитини відчуття цілісності та завершеності заняття, початок і закінчення повинні бути ритуальними.
3. У заняття повинні бути включені прийоми, які відповідають індивідуальним потребам кожної дитини та завданням корекційної програми.
4. Варто дотримуватися принципу послідовності тем і сюжетів, що використовуються під час гри.

I. Орієнтовні заняття**Заняття 1****Завдання:**

- 1) зняття емоційної та фізичної напруги;
 - 2) сприяння розкріпаченню учасників;
 - 3) об'єднання учасників у групу.
1. „Півник” кличе всіх гратися (лялька-„півник” співає веселу пісню-запрошення):

Всіх дітей я кличу,
Ку-ку-рі-ку, ку-ку-рі-ку,
Дуже я пограти хочу,
Ку-ку-рі-ку, ку-ку-рі-ку,
Будемо разом ми грати,
Ку-ку-рі-ку, ку-ку-рі-ку,
Будем ми казки розповідати.

2. Знайомство за допомогою ляльок (півника, зайчика, білочки, їжачка) з учасниками гри. Діти розповідають лялькам та учасникам гри про улюблені іграшки, заняття, солодощі.

3. Гра „Істівне – неїстівне” (об’єднання учасників).

4. Предметна гра з музичними інструментами: металофоном, гармошкою, дитячим піаніно, бубенцем.

5. Гра в оркестр.

6. Танці з ляльками, хоровод.

7. „Півник” прощається з друзями (повільно співає пісню-прощання):

Ось скінчилась наша гра,

Розлучатись нам пора,

Буду зустрічі чекати.

До побачення, малята.

Заняття 2

Завдання:

1) зняття напруги;

2) згуртованість учасників.

1. „Півник” називає тему заняття „Автомобілі”, пропонує іграшки-автомобілі (уведення в гру).

2. Предметна гра з автомобілями.

3. Бесіда про улюблені машини (дома, у дитячому садку).

4. Спільна гра „Дорога”. Ролі розподіляють між дітьми за їхнім бажанням – одні керують машинами, інші беруть участь у грі, виконуючи роль світлофора, шлагбаума, міста, дерева, будівлі.

5. Рухлива гра „Горобчики та автомобілі” проводиться з метою розкріпачення дітей.

6. Рухлива гра „Паровозик” проводиться з метою об’єднання дітей.

7. „Півник” завершує гру, прощається з дітьми.

II. Корекційні заняття

Заняття 3

Завдання:

- 1) зняття емоційної напруги;
 - 2) розвиток міміки, пантоміміки в дітей;
 - 3) розвиток уміння контролювати свої емоції та адекватно їх проявляти.
1. „Півник” називає тему заняття „Золота рибка”, згадує „Казку про рибака та рибку” (уведення в гру).
 2. Гра „Хто кличе?” (закріплення знання імен учасників).
 3. Етюди: „Стара бабуся”, „Сердита стара бабуся”, „Сумна стара бабуся” (міміка, пантоміміка).
 4. Етюди: „Старий дідусь”, „Сумний дідусь”, „Веселий дідусь”, „Здивований дід” (міміка, пантоміміка).
 5. Театралізована гра „Казка про рибака та рибку”. Дорослий переказує короткий зміст казки. Діти виконують ролі героїв казки (міміка, пантоміміка).
 6. Рухлива гра „Злови рибку”.
 7. Рухлива гра „Золота рибка” (під повільну музику з морськими звуками всі діти танцюють).
 8. „Півник” завершує гру, прощається з дітьми.

Заняття 4

Завдання:

- 1) емоційна розрядка, зняття м'язової напруги;
 - 2) розвиток вербальних форм прояву емоцій;
 - 3) актуалізація сімейних переживань: конфлікт, перемир'я, батьківська ласка й тепло.
- „Півник” називає тему заняття „Горобчикова сім'я”, пропонує пограти (уведення в гру).
1. Гра „Літає – не літає” (об'єднання учасників).

2. Етюди: „Горобець-син”, „Хвалькуватий горобець”, „Горобець-задирака” (міміка, пантоміміка, інтонації).

3. Етюди: „Горобець-тато”, „Сердитий горобець”, „Добрий горобець” (міміка, пантоміміка, інтонації).

4. Етюди: „Горобчиха-мама”, „Сумна горобчиха”, „Ласкава горобчиха” (міміка, пантоміміка, інтонації).

5. Театралізована гра „Горобчикові пустощі”. Дорослий розповідає казку, діти зображають героїв казки за допомогою міміки, жестів, інтонації.

„Жила-була в лісі горобчикова сім'я”: тато, мама та синочок. Мама відлітала ловити комах, сім'ю годувати. А тато-горобець укріплював будиночок гілочками, мохом. Синочок також допомагав татові, і цим завжди хизувався перед своїми друзями. Він усім намагався довести, що найспритніший та найсильніший. А з тими, хто не погоджувався, горобчик сварився і навіть бився. Одного разу мама та батько прилетіли в гніздечко, а сина немає. Вони чекали його до обіду, але горобчик не прилітав. Батьки стали хвилюватися, не їли жодної крихти. Тато-горобець сердився, а мама навіть плакала, тому що думала, що з її синочком щось трапилось. А синочок посварився з друзями. Пелехатий горобчик нарешті прилетів до батьків. І в горобчиковій сім'ї була серйозна розмова... (діти чиррикають, інтонаціями передаючи почуття мами, тата, сина). Горобчику довелося зізнатися в тому, що він хизується перед друзями та б'ється. Син розповів батькам, як йому хотілося всім довести, який він дорослий. Горобчик пояснював, що дуже хотів, щоб його батьки пишалися ним як найсильнішим сином. Але замість радості та гордості він побачив сум у їхніх очах. Горобчик попросив пробачення, і батьки йому пробачили. Вони нагодували сина смачною їжею і, почистивши пір'ячко, ласкаво пояснили, що люблять його, і для них він найспритніший та найсильніший горобчик у всьому лісі”.

1. Гра „Горобчикові бійки” (розкріпачення”, реалізація агресивних потреб).

2. Гра-казка „Дощ у лісі” (розслаблення). Діти стають у коло – вони „перетворюються” в дерева в лісі. Дорослий читає текст, діти виконують дії. „У лісі світило сонечко, і всі дерева потягнули до нього свої гілочки. Високо-високо тягнуться, щоб кожний листочок зігрівся (діти піднімаються на носочки, високо піднімають свої руки, перебираючи пальцями).

Дмунув сильний вітер і став розгойдувати дерева в різні сторони. Але міцно тримаються коренями дерева, стійко стоять і тільки розгойдуються (діти розгойдуються в сторони, напружуючи м'язи ніг). Вітер приніс хмари, і дерева відчули перші ніжні краплі дощу (діти легкими рухами пальців торкаються спини того, хто стоїть попереду). Дощик крапає все сильніше і сильніше (діти підсилюють рухи пальцями). Дерева стали співчувати іншим, захищаючи від сильних ударів дощу своїми гілками (діти проводять долонями по спинах товаришів). Але знову вийшло сонечко. Дерева зраділи, струсили з листя зайві краплі дощу, залишили лише необхідну вологу. Дерева відчули в собі свіжість, радість життя”.

3. „Півник” завершує гру, прощається з дітьми.

Заняття 5

Завдання:

- 1) усвідомлення та адекватний прояв емоцій;
- 2) корекція страхів;
- 3) розвиток креативності.

1. „Півник” називає тему заняття „Троє поросят”, пригадує казку „Троє поросят” (уведення в гру).

2. Гра „Займи свій будинок”.

3. Етюди: „Порося”, „Перелякане порося”, „Веселе порося” (міміка, пантоміміка, інтонація).

4. Етюди: „Вовк”, „Веселий вовк”, „Переляканий Вовк” (міміка, пантоміміка, інтонації).

5. Театралізована гра „Троє поросят” Дорослий розповідає останню частину казки. Діти виконують ролі героїв казки (міміка, пантоміміка, інтонації).

6. Бесіда „Хто кого або чого боїться?” (Виявлення страхів дітей).

7. Малювання на тему „Кого або чого я боюся?” (Після малювання пропонується дітям „покарати” свій страх).

8. Ритуал прощання.

Заняття 6

Завдання:

1) розрядка агресивних імпульсів;

2) корекція страхів темноти;

3) релаксація.

1. „Півник” називає тему заняття „Спритна бджілка” (уведення в гру).

2. Рольова гімнастика (об’єднання учасників).

3. Етюд „Весела бджілка”.

4. Рухлива гра з вербальною активністю „Пісні бджілки”.

5. Рухлива гра „Пригоди бджілки”.

6. Театралізована гра „Бджілка в темноті” (зняття страху темноти, страху замкнутого простору).

7. Етюд на розслаблення „Бджілка спить” (використовується музика з природними звуками).

8. Ритуал прощання.

Заняття 7

Завдання:

1) розрядка агресивних імпульсів;

2) корекція страхів темноти;

3) релаксація.

1. „Півник” вітається з дітьми, повідомляє тему заняття – „Кошенята” (уведення в гру).

2. Читання оповідання М.Носова „Живий капелюх”.
3. Етюди: „Подив”, „Страх”.
4. Гра „Злі – добрі кішки”.
5. Малювання на тему: „Кого або чого я вже не боюся”. Після того, як діти зобразять свої страхи, їм пропонується зробити малюнки смішними та покарати страх.
6. Рухлива гра „Сміливі мишки”.
7. Ритуал прощання.

Заняття 8

Завдання:

- 1) корекція страхів;
- 2) розрядка вербальної агресії;
- 3) релаксація.

„Півник” називає тему заняття „Смішні клоуни” (уведення в гру).

1. Придумування дітьми чарівної історії про казкових злодіїв, створення смішних небилиць.
2. Інсценування найбільш веселої історії.
3. Малювання пальцями смішних злодіїв. Використовується матеріал: гуаш із зубною пастою, великі аркуші паперу.
4. Гра „Веселі клоуни” (розвиток волі, уяви).
5. Гра „Клоуни сваряться” з метою вербалізації конфліктних ситуацій.
6. Рухлива гра „Паровозик з клоунами”.
7. Етюд для релаксації „Відпочинок у лісі” (використовується музика з природними звуками).
8. Ритуал прощання.

Заняття 9

Завдання:

- 1) Зняття емоційної напруги;
- 2) корекція впертості;

1. „Півник” називає тему заняття – „Упертий віслюк” (уведення в гру).
2. Етюди: „Примхливий віслючок”, „Бешкетливий віслюк”.
3. Етюд „Упертий віслюк”.
4. Театралізована гра „Норовливий віслючок” (міміка, пантоміміка, інтонація).
5. Бесіда „Коли я був упертим”.
6. Гра „Вередлива, вперта дитина”.
7. Малювання пальцями на тему „Наші вередулі-впертюхи”. Після малювання дається завдання вигнати своїх вередуль.
8. Ритуал прощання.

Заняття 10

Завдання:

- 1) усвідомлення почуттів;
- 2) корекція жадібності;
- 3) релаксація.
1. „Півник” називає тему заняття „Скупі мишенята” (уведення в гру).
2. Етюд „Скупий”.
3. Театралізована гра „Дві скупі мишки”.
4. Бесіда про жадібність.
5. Театралізована гра „Дві щедрі мишки”.
6. Релаксаційний комплекс „Підсніжник”.
7. Ритуал прощання.

III. Спільні заняття дітей і дорослих

Заняття 11

Завдання:

- 1) взаємодія дорослих і дітей у спільній діяльності;
- 2) подолання стереотипів сприймання один одного у дітей і дорослих.

1. „Півник” пропонує тему заняття – „Світ навпаки” (уведення в гру).
2. Гра „Зайці та слони” (підвищення самооцінки тривожних дітей).
3. Театралізована гра „Світ навпаки” (зняття авторитарності з дорослого образу”

– Жив та був хлопчик Сашко, йому дуже хотілось швидше стати дорослим. Сашкові не подобалось, що батьки завжди повчають його, виховують, і одного разу до нього прийшов гном-чарівник, якому також набридло бути маленьким. „Давай, Сашко, створимо світ навпаки, – запропонував чарівник. Для цього потрібно нам разом промовити чарівні слова:

„Стриб-скок.

В світі все навпаки?

Діти стали керувати,

Мам в колисочках качати.

Як набридне нам це чудо,

Скажем разом:

Годі!”

Почувши заклинання „Стриб-скок”, діти починають доглядати за батьками, керувати, виховувати, наказувати. А батьки слухають або вередують... Після слів „Годі!” світ знову стає справжнім, реальним.

4. Рухлива гра „Жужа” (розрядка агресивних імпульсів).
5. Гра „Голка та нитка” (роль голки виконують діти).
6. Гра „Так” і „Ні” не говори” (розвиток вольових якостей, уважності).
7. Гра-змагання „Пазли”.
8. Релаксаційний комплекс „Цимбали-грайлики”.
9. Ритуал прощання.

Заняття 12

Завдання:

- 1) формування навичок спілкування в дітей і дорослих;

- 2) актуалізація потреб батьків і дітей у спільних іграх;
- 3) розвиток взаємної емпатії в дітей і дорослих;
- 4) сприяння позитивному настрою у батьків і дітей.

„Півник” називає тему заняття – „Чарівна квітка” (уведення в гру).

1. Гра „Чорне з білим не носити” (об’єднання учасників).
2. Гра „Хвостики” (навчання прийомам релаксації).
3. Гра-змагання „Знайди свою квітку” (розвиток зорової уваги, пам’яті).
4. Розважальна гра „Знайди свою дитину”.
5. Дитячо-батьківська гра „Чарівна квітка” (розвиток емпатії, співробітництва).

Кожна сімейна команда отримує квітку, що складається із семи пелюсток. Учасники гри задумують сім бажань (дорослий може допомогти дитині написати її бажання): три бажання задумує дитина для батьків, три – дорослий для дитини, одне бажання – спільне (бажання дитини і дорослого). Потім дорослий і дитина обмінюються пелюстками і відбирають пелюстки-бажання, які їм дійсно приємні. Перемагає сімейна пара, яка має найбільше бажаних пелюсток, де запропоновані бажання збігалися з реальними.

6. Танці з дітьми.

7. „Півник” прощається, проголошає всіх солодощами.

На кожному занятті курсу ігрової терапії для зняття агресії рекомендується використовувати барабан, а для розвантаження дітям пропонується протягом однієї хвилини робити все, що хочеться, але не завдавати шкоди іншим.

ДОДАТОК Е**СЕМІНАР ДЛЯ БАТЬКІВ
”СІМЕЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ”****Пояснювальна записка**

Розробка семінару для батьків „Сімейне консультування” зумовлена необхідністю вдосконалення системи психолого-педагогічної допомоги батькам. Метою його є надання теоретичної психолого-педагогічної допомоги у вихованні дітей.

Завдання: оволодіння батьками знаннями про розвиток особистості дитини в дошкільному віці та вплив виховних стратегій на розвиток особистості дитини; усвідомлення причин та наслідків сімейних конфліктів; сприяння процесу самопізнання та зміни ставлення до дитини.

Тема 1. Розвиток особистості дитини дошкільного віку

Загальна характеристика умов та особливостей ситуації розвитку в дошкільному віці. Гра як провідна діяльність дошкільника, її значення для розвитку особистості дитини. Особистісні новоутворення в дошкільному віці. Встановлення ієрархії мотивів. Формування характеру дитини.

Тема 2. Сім'я як фактор розвитку особистості

Психологічна характеристика сім'ї: особливості, функції, вікова структура та соціальні ролі, специфіка сімейного колективу. Сім'я та її вплив на формування особистості дитини. Сфери сімейних стосунків. „Горизонтальні” стосунки в сім'ї, їх складові. Характеристика вертикальних взаємин.

**Тема 3. Виховні стратегії батьків та їх вплив на розвиток
особистості дитини**

Батьківська любов та її види. Вимоги батьків до дитини. Залежність розвитку та становлення дитини від стратегій батьків. Види деструктивних стратегій та їх наслідки. Модель „ідеальної сім'ї” та особливості дитячо-батьківських стосунків у ній. Особливості виховання однієї дитини. Особливості взаємин дітей в сім'ї. Особливості розвитку дитини в сім'ї

алкоголиків. Особливості виховання дитини з фізичними вадами. Дитячі страхи, тривоги та образи. Неконтактна дитина.

Тема 4. Психологічні хвороби сім'ї та їх причини

Ознаки сімейного благополуччя. Причини, фактори та наслідки сімейних проблем. Психологія сімейних конфліктів.

Тема 5. Компетентність батьків як умова побудови конструктивних стратегій і тактик взаємин з дітьми

Потреба в прагненні бути батьками, її реалізація у формах материнства та батьківства. Психологічна компетентність батьків. Поняття „конструктивні стратегії”. Проблема розвитку цілеспрямованої рефлексії способів взаємодії та свідомого вибору стратегій поведінки. Способи оволодіння батьківськими конструктивними стратегіями поведінки.

Тема 6. Позиція „прийняття” у вихованні дитини

Безумовна та умовна батьківська любов. Фактори, що впливають на прийняття дитини. Діагностика позицій прийняття.

Зміст цього курсу реалізується в процесі лекцій-бесід, індивідуального та групового консультування, обговорення суперечливих проблем виховання.

ЦІКАВІ ІДЕЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

1. Приймайте дитину в усіх її проявах.
2. Дитина – завжди дитина.
3. Відверто радійте її добрим вчинкам.
4. Не порівнюйте її з іншими дітьми – особливо в її присутності.
5. Збагачуйте життя Вашої дитини цікавими емоційно забарвленими подіями.
6. Заохочуйте інтереси дитини, не блокуйте її активність.
7. Дайте дітям можливість побути насамоті, коли вони цього хочуть.
8. Пам'ятайте, що дитина не повинна задовольняти Ваші амбіції, а повинна відповідати своїм схильностям.
9. Якщо дитина розумна – це не привід, щоб погано поводитися.
10. Підтримуйте не тільки успіхи Вашої дитини, але й спроби досягти успіху.
11. Коли дитині потрібна підтримка – будьте поруч.
12. Намагайтесь, що Ваші слова не розходилися з ділом.
13. Підтримуйте хороші стосунки з усіма, хто Вас оточує.
14. Будьте прикладом для дитини, не робіть таких вчинків, яких би Ви не хотіли бачити у неї.
15. Не вважайте, що Ви краще за всіх усе знаєте.
16. Якщо виникають проблеми з дисципліною, потрібно обговорити їх з дитиною.
17. Завжди намагайтесь поставити себе на місце своєї дитини і зрозуміти, чому вона так себе поводить.

Що робити, щоб чути один одного?

1. Спілкуйтеся переважно із тим, хто Вам імпонує.
2. Почуття та думки краще розуміти, коли вони висловлюються персоніфіковано („Я відчуваю...”, „З моєї точки зору...”, „Мені здається...”). Натомість заперечення не варто починати зі слів: „Я з Вами не згоден” чи „Мені так не здається”. Краще сказати: „Загалом я можу погодитися з Вашою ідеєю, і разом з тим я вважаю, що ...”.
3. Намагайтесь зрозуміти один одного, якщо це складно – поставте себе на місце іншого.
4. Скорочуйте час спілкування, коли воно Вам не приємне. Знайдіть пристойний привід для цього. Коли Ви змушені спілкуватися з неприємною Вам людиною, попередньо зауважте, що Ваш час обмежений.
5. Висловлюючи невдоволення чимось, дотримуйтесь пошарового принципу (позитивна інформація – негативне висловлювання – позитивне висловлювання). Намагайтесь підтвердити те у міркуваннях співрозмовника, з чим Ви можете погодитись.
6. Повторюючи слова тих, хто говорить, перефразуйте їх так, щоб вони якомога менше викликали супротиву інших членів сім’ї.
7. Використовуйте вирази „Адже Ви не можете не погодитися з тим, що ...”, „Напевно, Ви згодні зі мною у тому, що...”.
8. Ворожість та прагнення зайняти оборонну позицію можна зменшити, якщо спочатку члени сім’ї будуть звертатися безпосередньо до Вас. Ваші відповідні реакції не тільки дозволять тому, хто говорить, відчувати, що його розуміють, але стануть для інших членів сім’ї зразком того, як слухати уважно і з повагою до думки інших.
9. Щоб допомогти членам сім’ї говорити й відчувати розуміння один одного, намагайтесь спілкуватися у такій формі, яка є найбільш сприятливою для розуміння не лише слів, а й невербальних виразних засобів (міміки, жестів, пози).

КОМУНІКАТИВНІ ПРИНЦИПИ

Коли у Вас виникає необхідність поділитися з кимось своїми тривогами або проблемами, то ця людина буде менш схильна зайняти оборонну позицію і сприйме сказане з більшим розумінням, якщо Вам вдасться говорити з меншою ворожістю.

1. Принцип суб'єктивізму.

– Намагайтесь не висувати свою думку як кінцево вірну („Я впевнена”, „Насправді”, „Об'єктивний стан речей такий, що...”).

– Говоріть про своє суб'єктивне сприймання („Я переживаю...”, „На мою думку...”).

– Уникайте шаблонних фраз („Всі так кажуть...”, „Всі жінки такі...”, „Мені люди казали...”).

– Уникайте негативних оцінних суджень („Вона незграба”, „Ти – ледацюга”, „Вона нещира”).

2. Принцип конкретизації висловлювань.

– Описуйте конкретну поведінку та конкретні ситуації, що викликають у Вас неприємні почуття („Коли ти вчора прийшов з роботи в поганому настрої і нічого не сказав...”, „Коли ти мені сьогодні так відповіла...”).

– Уникайте узагальнення („Ти завжди так кажеш...”, „Ти ніколи не робиш...”).

3. Щиро висловлюйте свої почуття:

– Прислухайтесь до своїх почуттів. Уживайте вирази, що починаються зі слів „Я”, а не „Ти”, особливо в конфліктних ситуаціях.

– Поділіться своїми найглибшими почуттями, щоб слухач зрозумів Ваші переживання („Я дуже розізлилася, але разом з тим мені було надзвичайно боляче...”, „Я відчуваю, що мене не поважають, і мені дуже самотньо...”).

4. Принцип роз'яснення:

– Роз’ясніть, чого саме Ви хочете, що це дало б Вам і Вашому співбесіднику.

– Краще говорити про те, чого б Вам хотілося, ніж скаржитися на те, що Вам не подобається („Якби ти раніше мене попередив про неприємності на роботі, я б не сварилася, коли ти прийшов так пізно”).

5. Принцип позитивізму.

– Намагайтеся ділитися своїми позитивними почуттями, не приховуйте справжніх думок і переживань („Я так переживаю за тебе, тому що я тебе кохаю”).

- Прагніть знайти, за що можна повалити іншого.
- Радійте добрим змінам у поведінці інших людей.
- Висловлюйте більше ласкавих слів

Ніколи не вживайте таких виразів:

- Це все мені набридло.
- Ти завжди спізнюєшся.
- Я ніколи не можу на тебе покластися.
- Для тебе комп’ютер важливіший, ніж сім’я!
- Це просто неможливо.
- Ці твої друзі...
- Твоя мама проти...
- Я більше так не можу.