

341.014  
Б 73

1627/ -

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П.ДРАГОМАНОВА

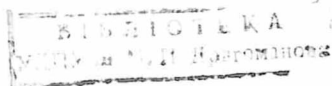
На правах рукопису

Богініч Ольга Любомирівна

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 4-5 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.**

13. 00. 01 - теорія та історія педагогіки

Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук



Київ - 1997

**НБ НПУ  
імені М.П. Драгоманова**



100310752

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Українському державному педагогічному університеті імені  
М.П.Драгоманова

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор,  
член-кореспондент АПН України  
Вільчковський Едуард Станіславович

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук,  
професор  
Волков Леонід Вікторович

кандидат педагогічних наук,  
доцент  
Курок Олександр Іванович

Провідна організація: Український державний університет  
фізичного виховання і спорту

Захист відбудеться " 5 " ли 1997 р. о "     " на засіданні  
спеціалізованої вченої ради К.01.33.08 в Українському державному педагогічному  
університеті імені М.П.Драгоманова (252030, м.Київ, вул.Пирогова, 9).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотечі Українського державного  
педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.

Автореферат розіслано "     "     1997 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



Л.В.ДОЛИНЬСКА

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ.

### Актуальність дослідження.

В умовах відродження і розбудови соціального, економічного і політичного життя Української держави значні зміни відбуваються і у сучасній системі виховання підростаючого покоління, де основне місце посідають нові підходи у створенні більш досконалої системи навчання і виховання. Успіх перебудови всієї системи народної освіти значною мірою залежить від підвищення ефективності виховання дітей, особливо у дошкільному віці. Важливе місце у формуванні всебічно розвинутого підростаючого покоління належить фізичному вихованню.

В законі про розвиток освіти на Україні, концепції загальноосвітньої школи і дошкільного виховання зазначається, що основна спрямованість фізичного виховання - це успішний фізичний розвиток дітей, зміцнення їх здоров'я, подолання гіподинамії, формування рухових вмінь та навичок, виховання інтересу до різних видів рухової діяльності.

Цілеспрямована педагогічна робота з фізичного виховання у дошкільному закладі передбачає вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань. Все це органічно пов'язане з активною руховою діяльністю дітей на заняттях з фізичної культури.

Більшість авторів (О.Г.Аракелян, М.П.Голощокіна А.В.Карманова, Т.І.Осокіна, та ін.) стверджують, що кращих результатів у засвоєнні основних рухів дітьми можна досягнути лише при щоденному проведенні занять з фізичної культури. Автори даних досліджень підкреслюють той факт, що показники фізичної підготовленості дітей значно вищі там, де заняття з фізичної культури проводилися щоденно. Однак, при цьому треба знайти найбільш оптимальні шляхи підвищення ефективності засвоєння програмового матеріалу з розвитку рухів, збільшення обсягу рухової активності дітей.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про тенденцію активізації досліджень, присвячених питанню підвищення рухової активності дітей на протязі дня в дошкільних установах. У дослідженнях Е.С.Вільчковського, Т.І.Дмитренко,

Н.Ф.Денисенко розглядаються шляхи активізації рухового режиму дітей дошкільного віку в дитячих закладах. Питанню оптимізації занять з навчання дітей старшого дошкільного віку основним рухам присвячені дослідження Ю.Ю.Рауцкіса. В роботах Н.І.Бочарової, М.Н.Рунової розглядаються питання оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку на прогулянці, в природних умовах. Досліджені питання організації занять на прогулянці, особливості їх змісту та методики проведення Л.В.Кармановою, В.Г.Фроловим. М.Ю.Кістяківською, С.Я.Лайзане розглянута структура та зміст занять з фізичної культури для дітей ясельного віку.

Однак, педагогічні умови, які впливають на підвищення рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури, не отримали наукового обґрунтування, що, в кінцевому результаті, викликає значні труднощі у проведенні занять вихователями дошкільних установ.

Спеціальних досліджень з питань удосконалення методики проведення занять з фізичної культури з дітьми середнього дошкільного віку ми не зустріли, тоді як цей вік характеризується певними психологічними і анатомо-фізіологічними особливостями в розвитку і вимагає побудови занять з врахуванням цих особливостей та визначення саме тих умов, які будуть найбільш ефективно впливати на підвищення рухової активності дітей цього віку, а значить їх фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову підготовленість.

Виходячи з актуальності даної проблеми, нами була вибрана тема дисертаційного дослідження: «Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4 - 5 років на заняттях з фізичної культури».

Об'єктом дослідження виступає процес фізичного виховання дітей 4-5 років у дошкільному закладі.

Предмет дослідження - педагогічні умови підвищення рухової активності дошкільників 4-5 років в процесі занять з фізичної культури.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально агрубувати ефективність створених педагогічних умов підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізкультури. Встановити вплив підвищення

рухової активності дітей під час занять на їх фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову підготовленість.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що рухова активність дітей п'ятого року життя значно підвищиться за умов:

- застосовування найбільш доцільної системи методів і прийомів навчання фізичним вправам з врахуванням психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей дітей;
- оптимального вибору основних рухів і рухливих ігор відповідно до дидактичної мети заняття;
- здійснення вибору найбільш ефективних способів організації дітей під час виконання основних рухів;
- раціонального використання фізкультурного обладнання, інвентаря та зручності його розташування.

Мета та робоча гіпотеза обумовили необхідність вирішення таких основних завдань:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в теорії та практиці суспільного дошкільного виховання дітей середнього дошкільного віку.
2. Обґрунтувати і експериментально перевірити умови, що сприяють підвищенню рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури.
3. Визначити динаміку стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей 4-5 років протягом року під впливом щоденних занять фізичною культурою у дитячому садку.
4. Розробити і втілити в практику роботи дошкільних установ науково обґрунтовані рекомендації щодо підвищення рухової активності дітей 4 - 5 років на заняттях з фізичної культури.

Методологічною основою дослідження є теоретичні положення про діалектичну єдність процесів навчання та виховання, соціальну сутність здоров'я і фізичної культури, психологічні та педагогічні концепції загального розвитку особистості, розвитку вищих психічних функцій та провідну роль ігрової діяльності в розвитку дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз філософської, фізіологічної, психологічної, педагогічної та методичної літератури з даної проблеми; вивчення державних документів щодо перспектив розвитку дошкільних закладів; вивчення і узагальнення досвіду роботи вихователів дошкільних закладів з питань організації занять з фізичної культури з дітьми 4-5 років, метод анкетування, бесіди, спостереження за руховою діяльністю дітей в процесі занять, педагогічний експеримент (констатуючий, формулюючий, контрольний); антропометрія (визначення рівня фізичного розвитку дітей), хронометраж занять, крокометрія (визначення кількості локомоторних актів), пульсометрія, математична обробка експериментальних даних.

Наукова новизна дослідження полягає у:

- визначенні педагогічних умов, створення яких забезпечує підвищення рухової активності дітей 4-5 років під час проведення занять з фізичної культури: (застосування найбільш доцільної системи методів і прийомів навчання фізичним вправам з врахуванням психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей дітей; оптимальний вибір основних рухів і рухливих ігор для занять з фізкультури; вибір ефективних способів організації дітей під час виконання основних рухів; раціональне використання фізкультурного обладнання та інвентаря);
- конкретизації оптимального рівня рухової активності дітей п'ятого року життя на заняттях з фізичної культури;
- здійсненні класифікації ігрових вправ на основі виділення їх структурних компонентів.

Особистий внесок автора полягає у розробці системи ігрових вправ та методики проведення сюжетних занять з фізичної культури з дітьми 5-го року життя, а також комплексних занять (поєднання однієї тематики занять з фізичної культури із заняттями з розвитку мови, ознайомлення дітей з природою).

Теоретичне значення дослідження складає доповнення теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку даними обґрунтування змісту поняття «ігрова вправа» стосовно фізичного виховання та класифікацією ігрових вправ на основі виділення їх структурних компонентів, визначення динаміки рухової активності дітей середнього дошкільного віку на заняттях з фізичної культури в

залежності від змісту цих занять та її впливу на фізичний розвиток дітей, стан здоров'я та рівень рухової підготовленості.

Практичне значення роботи полягає у тому, що її висновки та рекомендації можуть бути використані в практиці роботи з фізичного виховання дошкільників, а також у викладанні курсу "Теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку", в системі підготовки і підвищення кваліфікації дошкільних працівників, вихователів з фізичної культури.

Вірогідність наукових результатів дисертаційного дослідження забезпечується методологічним і теоретичним обґрунтуванням вихідних позицій, відповідністю застосованого комплексу методів дослідження його меті і завданням, застосуванням методик повторної діагностики, якісним і кількісним аналізом значного обсягу теоретичного та емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики, реальними позитивними змінами в рівнях рухової активності дітей середнього дошкільного віку.

#### На захист виносяться :

- теоретичне і експериментальне обґрунтування основних педагогічних умов підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури;
- система ігрових вправ та ігрових прийомів, що використовувалась у процесі навчання дітей 4-5 років фізичним вправам;
- методичні рекомендації щодо підвищення рухової та пізнавальної активності дітей на заняттях з фізичної культури у дошкільному закладі.

Апробація роботи та впровадження результатів дослідження: основні теоретичні положення та висновки дослідження обговорювалися на науково-теоретичних конференціях інституту педагогіки АПН України (1996), на наукових конференціях викладачів кафедри дошкільної педагогіки УДПУ ім. М.П. Драгоманова (1989-1996), наукових конференціях студентів та аспірантів УДПУ (1988-1991), на міжвузівській науково-практичній конференції "Українське дошкільня: проблеми, пошуки, творчі знахідки" (Умань, 1996 р.), у багатьох виступах перед працівниками дошкільних установ м. Києва. Матеріали дослідження покладено в основу методич-

них рекомендацій, статей та лекцій при читанні дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку” студентам УДПУ ім. М.П.Драгоманова.

**База дослідження.** Дослідження проводилось на базі дошкільних закладів №227, №62 та №442 НАНУ м.Києва. Експериментом було охоплено 168 дітей. Дослідження проводилось протягом восьми років в три етапи.

**Структура і обсяг роботи:** дисертація складається із вступу, двох розділів, висновків, списку літератури та додатків.

### ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об’єкт, предмет, гіпотезу, завдання і методи дослідження, розкриваються наукова новизна, теоретичне та практичне значення дослідження, сформульовані положення, що виносяться на захист.

У першому розділі “Теоретичне обґрунтування педагогічних умов підвищення рухової активності дітей на заняттях фізичною культурою” розкривається роль рухової активності в процесі фізичного виховання та її вплив на психічний і фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Рухова активність є однією із необхідних умов фізичного розвитку дитини і включає в себе обсяг різноманітних рухових дій, які виконуються нею на протязі дня. Вона нормується за обсягом та інтенсивністю рухів, а також за тривалістю рухового компоненту в режимі дня.

Рухова активність в дитячому віці виступає як необхідна умова формування основних структур і функцій організму, одного із засобів пізнання світу, а також як умова всебічного розвитку і виховання дітей. Як біологічна потреба дітей, вона має велике значення для нормального функціонування важливих систем організму: м’язової, дихальної, серцево-судинної, терморегулюючої.

Розвиток рухів здійснює значний вплив на становлення відповідних структур мозку, про що свідчать дослідження І.М.Сеченова, Н.О.Берштейна, М.Р.Могендович, Д.С.Розенблюма, М.М.Кольцової та ін.

Фізичні навантаження впливають на оперативність мислення, сприяють кращому засвоєнню інформації. Під впливом фізичних навантажень змінюється



динаміка та активізація психічних процесів: сприйняття, пам'яті, мислення, мови. Систематичні фізичні вправи активно впливають на удосконалення основних властивостей нервової системи - сили, рухливості, урівноваженості. Різноманітність рухів, якість координації підвищують пластичність нервової системи, що, в свою чергу, сприяє подальшому розвитку різних видів діяльності дошкільників.

В результаті багатьох досліджень (О.Г.Аракелян, Е.С.Вільчковського, Т.І.Дмитренко, Н.Ф.Денисенко, М.О.Рунової та ін.), присвячених вивченню динаміки рухової активності дітей дошкільного віку встановлено, що рухова активність дітей у більшості дошкільних закладів недостатня, режим гіподинамії є результатом погано організованої роботи з фізичного виховання. Ось чому до важливих проблем педагогічної науки належать питання підвищення рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури, створення ефективної системи засобів і методів, спрямованих на удосконалення розвитку рухової функції дітей дошкільного віку.

Видатні психологи: Л.С.Виготський, О.В.Запорожець, Д.Б.Ельконін, О.М.Леонтьєв, С.Л.Рубінштейн у своїх дослідженнях довели, що з метою повноцінного розвитку і виховання дитини доцільно використовувати ті засоби, форми та методи педагогічного впливу, які є адекватними її віку, та органічно поєднувати їх з провідною діяльністю даного вікового періоду (стосовно дошкільного віку) - з грою.

Питання про роль гри, ігрових прийомів, як діяльності і методу навчання, розкриті в роботах багатьох педагогів: Л.В.Артемової, Ш.О.Амонашвілі, Є.М.Водовозової, Р.І.Жуковської, О.І.Корзакової, Д.В.Менджерицької, Є.І.Тіхесвої, О.П.Усової.

Загальноприйнятим положенням є те, що у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку провідна роль належить рухливій грі. Як один із основних засобів і методів фізичного виховання, рухлива гра сприяє ефективному вирішенню оздоровчих та навчально-виховних завдань.

У розробці питань удосконалення теорії та методики фізичного виховання дітей дошкільного віку проблема рухливої гри, як засобу всебічного виховання і розвитку дитини, була предметом досліджень багатьох наукових співробітників

(Г.І.Бикової, Л.В.Волкова, О.І.Курка, Н.Г.Кожевникової, Л.М. Коровіної, М.В.Лейкіної та ін.). Дослідження О.О.Тімофєєвої свідчать, що рухливу гру можна використовувати як метод розвитку основних рухів. Іншої точки зору дотримуються Н.М.Кільпію, Д.В.Хухлаєва, І.В.Потехіна, Т.І.Осокіна. Вони стверджують, що рухлива гра особливого значення набуває в період накопичування рухового досвіду дітьми дошкільного віку, тобто у рухливих іграх закріплюються і удосконалюються основні рухи. Ці протиріччя свідчать про те, що питання використання ігрового методу у процесі фізичного виховання дошкільників вивчені недостатньо.

Крім рухливих ігор у дошкільній дидактиці виділяються ігрові вправи. Ігрова вправа має свою специфіку. По-перше: вона виконується кожною дитиною і виконання рухового завдання не пов'язане (на відміну від рухливої гри) з діями інших дітей. А також, в ігрових вправах вихователь домагається засвоєння того чи іншого руху усіма дітьми. За визначенням Г.П.Саморукової, ігровим вправам, крім виконання конкретних завдань, притаманні: імітація дій, вигадана або уявна ситуація, дії від імені героя. Тобто, в ігровій вправі більш чітко виступають завдання прямого навчання і вони можуть використовуватися не лише на етапі закріплення і удосконалення рухових навичок, але й на етапі розучування рухової дії. А уявна ситуація, імітація дій та ігровий образ сприяють створенню мотиваційної готовності у дітей до навчання.

Проте характеристиці ігрових вправ, їх класифікації, застосуванню у процесі навчання в педагогічній та методичній літературі не приділено належної уваги.

Таким чином, аналіз теоретичних джерел дозволив нам визначити педагогічні умови підвищення рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури, їх специфіку стосовно дітей середнього дошкільного віку та провідну роль ігрового методу навчання. Виділені педагогічні умови взаємозалежні: вибір основних рухів та системи методів і прийомів навчання залежить від дидактичної мети заняття, способи організації дітей знаходяться у прямій залежності від обраних основних рухів, використання фізкультурного обладнання залежить від вибору основних рухів та способів організації дітей на заняттях.

У другому розділі дисертації “Дослідження педагогічних умов підвищення рухової активності дітей середнього дошкільного віку на заняттях з фізичної культури” нами був визначений рівень рухової активності дітей при застосуванні традиційної методики проведення занять.

На основі аналізу результатів констатуючого експерименту ми прийшли до висновку, що в практиці фізичного виховання дітей у дошкільних закладах спостерігаються значні недоліки у створенні оптимальної рухової активності на заняттях з фізичної культури, а саме:

- Недостатня увага вихователями приділяється створенню та комплексній реалізації педагогічних умов підвищення рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури.
- При виборі методів і прийомів навчання не враховуються психологічні та анатомо-фізіологічні особливості дітей, рівень оволодіння дітьми руховими навичками. Методи та прийоми навчання, що використовуються у практиці роботи дошкільних установ, не забезпечують мотиваційної готовності дітей до занять, підвищення їх інтересу до запропонованих фізичних вправ, якісного засвоєння навчального матеріалу.
- При виборі основних рухів та рухливої гри присутній елемент випадковості, не враховується ступінь їх інтенсивності, рівень рухової підготовленості дітей. Недостатня увага з боку вихователів приділяється питанню систематичності та кількості повторень основних рухів, ускладненню та варіюванню умов їх виконання.
- Вибір способів організації при проведенні основної частини занять з фізичної культури педагогічно невиправданий.
- Нераціонально і в недостатній кількості використовується фізкультурне обладнання, особливо в основній частині занять.

Як свідчать дані теоретичного аналізу та практики роботи, в процесі фізичного виховання майже відсутнє використання ігрових вправ під час навчання, вихователі зазнають труднощів у виборі ігрових вправ, не знають їх дидактичних можливостей - цим і пояснюється їх епізодичне застосування.

Співставляючи дані хронометрії, пульсометрії та крокометрії ми прийшли до висновку, що показники рівня рухової активності дітей на заняттях та їх фізичне навантаження знаходяться у прямій залежності від створення педагогічних умов. Тому ігнорування їх відзначилося на занижених показниках рухової активності дітей на заняттях: моторна щільність занять становила 49-53 % , що на 15-17 % нижче норми, показники крокометру в межах 979-1100 локомоторних актів. Фізичне навантаження, яке отримують діти на заняттях, малої (116-125 уд/хв) та середньої інтенсивності (130-135 уд/хв) є результатом неправильної організації занять з фізичної культури та недосконалого змісту цих занять.

Дані обстеження фізичного розвитку дітей до початку експерименту свідчать, що у дітей контрольних та експериментальних груп спостерігалися занижені показники довжини тіла: у хлопчиків на 3,8 см, у дівчаток на 3,1 см; маса тіла перевищувала норму у 41 % дітей: у хлопчиків на 2,9 кг, у дівчаток на 2,1 кг; обвід грудної клітки нижче норми: у хлопчиків на 2,6 см, у дівчаток на 1,8 см (співставлення зі стандартами фізичного розвитку дошкільників).

Невідвідування дітьми дошкільних установ за рік становила 12-14 днів на кожну дитину. За станом здоров'я до основної медичної групи належало із 168 дітей 84 (50 %) , до другої медичної групи (підготовчої) - 68 дітей (41 %) - ослаблені діти; та до третьої спеціальної медичної групи (діти з хронічними захворюваннями) - 16 дітей (9 %). Ці дані яскраво демонструють висновки Е.С.Вільчковського, Ю.Ю.Рауцкіса, В.Г.Фролова, Г.П.Юрко та ін., що погіршення стану здоров'я та відхилення у фізичному розвитку дошкільників позначається на низькій резистентції організму дитини до негативних впливів факторів зовнішнього середовища і сприяють збільшенню захворюваності.

Дані обстежень рухової підготовленості дітей до початку експерименту свідчать про її низький рівень: середні показники бігу нижчі норми у хлопчиків на 0,3 с, у дівчаток - на 0,4 с; стрибків у довжину з місця у хлопчиків на 10 см нижчі норми, у дівчаток - на 12 см; метання на дальність лівою та правою рукою у хлопчиків на 44-50 см нижчі норми, у дівчаток на 50-58 см (вимоги до рухової підготовленості дошкільників).

Результати констатуючого експерименту дали можливість зробити висновок, що необхідна поглиблена робота по вдосконаленню змісту і обсягу рухової діяльності дітей на заняттях з фізичної культури та методики організації цих занять.

Метою формуючого експерименту було підвищення рівня рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури шляхом створення оптимальних умов їх організації та використання методики, що ґрунтується на інтегрованому підході до вирішення програмових завдань. Для досягнення цієї мети нами були визначені завдання формуючого експерименту:

1. Створити систему занять з фізичної культури для дітей середнього дошкільного віку на основі оптимальної взаємодії визначених педагогічних умов.
2. Дослідити вплив експериментальних занять з фізичної культури на рівень рухової активності дітей, рівень їх рухової підготовленості та фізичного розвитку.

Нами була розроблена класифікація ігрових вправ на основі виділення структурних компонентів:

1. Ігрові вправи, в основі яких лежать нескладні ігрові дії (“Збий булаву”, “Влучи в ціль”, “Задзвони у дзвіночок”).
2. Ігрові вправи сюжетного характеру - в основу яких входять рухові дії, уявна ситуація (“Пройди по місточку”, “Пролізь під павутинкою”, “Пролізь у нірку”, “Перестрибни з купинки на купинку на болоті” та ін).
3. Ігрові вправи імітаційного характеру, в основі яких є персонаж та рухові дії, що пов’язані із наслідуванням знайомих їм тварин, птахів та ін. (“Папуга на жердочці”, “Крокодил вилазить із води”, “Влучні мавпочки”).
4. Ігрові вправи з елементами змагань, в основі яких лежать рухові дії, певний ігровий образ та елемент змагання (“Чий м’ячик найслухняніший”, “Чні ніжки найспритніші”, “Який зайчик найситніший”).

Ця класифікація дає змогу вихователям вибрати та застосовувати ігрові вправи у процесі навчання дітей основним рухам на всіх етапах формування рухової навички.

При плануванні занять з фізичної культури ігрові вправи використовувалися як окремо, так і по декілька, об’єднаних одним сюжетом. Сюжети для занять

обиралися: з літературних джерел, з навколишнього життя (побут, трудова діяльність дорослих, об'єкти та явища природи).

При виборі ігрових вправ для занять з фізичної культури ми керувалися основною педагогічною вимогою до них: ігрові завдання повинні сприяти якісному виконанню основних рухів. Тому створювалися ситуації, які були спрямовані саме на якісне виконання основних рухів.

У процесі навчання дітей на заняттях з фізичної культури нами використовувалися такі ігрові прийоми: 1) ігрові прийоми, в основі яких лежать дії імітаційного характеру; 2) прийоми сюрпризності.

В експериментальній частині дослідної роботи широко використовували проведення комплексних занять (поєднання занять з фізичної культури із заняттями по ознайомленню дітей з природою, розвитком мовлення, зображувальною діяльністю).

Заняття по ознайомленню з природою<sup>6</sup> проводили на початку, готуючи емоційний фон і формуючи реальний образ певного об'єкту (зайчєня, котик, мавпа, білочка) чи явища природи (дощ, листопад, вітер, заметіль), який потім закріплювався в уяві і рухах дітей на заняттях з фізичної культури. На основі образного сприйняття об'єктів та явищ оточуючої природи діти вчаться відображати в основних рухах найхарактерніші їх риси. Вони з задоволенням наслідують певні риси поведінки тварин, намагаються рухатися легко, вільно, повністю і виразно повторюють структурну схему руху відповідно ігровому образу.

Аналогічно проводили комплексні заняття з розвитку мови і фізичної культури. Діти після читання казки з радістю "перевтілюються" у казкових улюбленців і "долають труднощі", що зустрічаються у них на шляху. Після проведення занять з фізичної культури емоційні враження дітей закріплювалися у конструктивній діяльності, на заняттях з ліплення, малювання.

У запропонованій системі занять інтегрований підхід до вирішення навчальних завдань спрямований на встановлення тісних зв'язків у руховій сфері, які допомагають дитині зрозуміти суттєве значення рухових дій завдяки їх мотива-

ційний спрямованості. В даному випадку робота планується у певній послідовності і служить підготовчим етапом до проведення занять з фізичної культури.

У даній дослідницькій роботі великого значення надавалося проведенню попередньої роботи з метою підвищення ефективності занять з фізичної культури. Широко використовувалося художнє слово (вірші, пісні, казки, оповідання, прислів'я, загадки), спостереження за певними об'єктами, екскурсії, розгляд ілюстрацій, картин, таблиць, бесіди з дітьми.

У процесі формування рухової навички при використанні ігрового методу важливим прийомом навчання є пояснення. Пояснення рухових дій, що виконуються в ігровій формі, позбавлене дидактизму, що притаманний навчанню фізичним вправам і відповідає конкретному характеру мислення та сприйняття дітей.

У роботі з дітьми п'ятого року життя слово повинно спиратися на зоровий подразник, а потім підкріплюватися самим могутнім руховим сигналом. За допомогою показу забезпечується зорове сприйняття, що відіграє значну роль у створенні первинних уявлень у дітей про рух. При показі педагог значно полегшує завдання для дитини, виділяючи рухову дію та показуючи спосіб її здійснення. Тому на початковому етапі ознайомлення дітей з руховою дією ми використовували повний показ, який супроводжувався поясненням. По мірі засвоєння дітьми основного руху повний показ замінювався частковим, виділяючи ту ланку рухової дії, над якою працює вихователь на конкретному занятті.

При показі та поясненні звертали увагу дітей на ті компоненти руху, від яких залежить його результативність (від енергійного замаху залежить дальність метання).

Суттєву роль в розвитку активності дітей відігравали: систематична об'єктивна оцінка; свідомий аналіз і самоконтроль; порівняння результатів.

Особливого значення в процесі досліджень ми надавали конкретизації вказівок та зауважень дітям, спрямованих на покращення якості виконання рухових дій: "Для того, щоб перестрибнути через зачарований струмок і не замочити ніг, необхідно енергійно відштовхнутися обома ногами з одночасним змахом рук"

Формування вміння у дітей аналізувати виконання ними основних рухів, звертаючи увагу на якість виконання та його результативність, відбувалося за рахунок використання прийомів сюрпризності та певного ігрового образу, адже діти цього віку тільки починають вчитися аналізувати свої дії та дії товаришів. Спочатку вихователь сам подає зразок аналізу шляхом введення до заняття елементу чарівності чи казки: до дітей на заняття прилітає "чарівний листочок, або сніжинка, краплинка" тощо. "Листочок" спостерігає як діти виконують фізичні вправи і через вихователя дає їм оцінку. На наступних заняттях вихователь залучає дітей до аналізу, пропонуючи розказати, що ж нашепотів йому "сніговичок" чи "сніжинка". Такий прийом сприяє активізації процесу формування у дітей вміння аналізувати і вже у другій половині навчального року діти приймали активну участь в аналізі якості виконання рухових дій.

Додатковими прийомами стимуляції рухової діяльності дітей, крім спеціально створених ігрових ситуацій, служили заохочення вихователя, допомога, загострення уваги дитини на способі виконання рухової дії, в залежності від умов її виконання.

Численні психологічні дослідження (П.Я.Гальперін, О.В.Запорожець, А.І.Леонтьєв та ін.) свідчать, що вирішальним фактором в розвитку рухів дітей є навчання в процесі активної рухової діяльності дітей при провідній ролі свідомості. В кожному довільному русі присутній контроль свідомості, як оптимальний осередок збудження кори. Він рухається і концентрується в залежності від рівня автоматизації динамічних стереотипів, складності рухового завдання та активності розумової діяльності. Саме тому, щоб запобігти "механічному" засвоєнню руху дітьми, у своїй роботі ми робили акцент на спрямування свідомості на сприйняття дітьми структури рухової дії та способу її виконання. Цьому сприяли прийоми пошукової діяльності, які використовувались у процесі навчання. Умови для пошукових ситуацій створювались шляхом формування запитань до дітей: "Чому у Тані дощик тривав недовго?" (відбивання м'яча від підлоги в ігровій вправі "Осіnnий дощ"). На основі порівнянь та аналізу діти відповідали, що Таня відбивала м'яч прямою долонею, неенергійно, тому він від неї "втік". Або інша



ситуація при підлізанні: “Чому у Андрія задзвонив дзвіночок і розбудив ведмедика?”. Діти самостійно відзначили, що Андрій не прогинав спину. На основі використання пошукових ситуацій діти вчилися встановлювати елементарні причинно-наслідкові зв'язки, результатом такого встановлення було підвищення якості виконання рухів.

Під час проведення занять з фізичної культури нами приділялась значна увага використанню зорових (кубики, кеглі) та звукових орієнтирів (бубен, музичний супровід), які сприяли чіткості та виразності виконання певних рухових дій (шикування, ходьба, біг, ходьба у рівновазі тощо).

Таким чином, в процесі фізичного виховання дітей п'ятого року життя, зокрема на заняттях з фізичної культури, ми використовували різноманітні дидактичні методи та прийоми навчання (словесні, наочні та практичні), визначаючи ігровий метод як провідний.

При визначенні основних рухів для експериментальних занять з фізичної культури враховувалися такі методичні положення:

- 1) фізичні вправи повинні здійснювати вплив на розвиток усіх м'язових груп з метою забезпечення всебічного фізичного розвитку дитини;
- 2) основні рухи підбираються у відповідності з віковими особливостями дітей, рівнем їх фізичної підготовленості з врахуванням принципу систематичності та послідовності;
- 3) необхідно застосовувати рухи різного ступеня інтенсивності для забезпечення змін моментів фізичного навантаження і відпочинку дітей;
- 4) слід вибирати один основний рух за ведучий, з яким знайомлять дітей або рух високої складності, а також такі вправи, які вимагають особливої уваги з боку вихователя (лазіння по гімнастичній стінці, повзання по лаві або колоді, стрибки в глибину та довжину, метання на дальність та влучення в ціль, ходьба у рівновазі по лаві, колоді та ін.);
- 5) необхідне послідовне ускладнення основних рухів:

- ускладнювати рухи за рахунок різних способів та умов виконання (ходьба по лаві з різним положенням рук, з переступанням через предмети, збільшуючи їх кількість; підлізання під шнуром - боком та грудьми вперед, змінюючи висоту;
- за рахунок використання різноманітного обладнання (лава, колода, дерево, похила дошка - вправи в рівновазі; шнур, обручі, дуги, гілки дерев, кушів - підлізання тощо);

б) чередування рухів повинно бути таким, щоб діти могли якомога більше вправлятися під час занять.

Кількість основних рухів для занять обиралася від 3 до 6, в залежності від складності виконання рухових дій та ступеня їх засвоєння. Як правило, на занятті використовували 3-4 основних рухи, а на підсумковому - до 6.

При виборі рухливої гри для основної частини занять з фізичної культури враховувалися такі аспекти:

- рухи в грі не повинні співпадати з основними рухами, які вивчають діти на даному занятті;
- гру для основної частини заняття вибирали лише високої рухливості, для підготовчої та заключної - середньої та низької рухливості;
- рухливу гру, яка має складні правила, краще розучувати під час прогулянки, з метою збереження часу на виконання основних рухів.

Для занять з фізичної культури ігрового типу, що проводилися на прогулянці та складалися лише з рухливих ігор, ці ігри підбирали відповідно до наступних вимог:

- основні рухи, які входять до рухливої гри, повинні бути засвоєні дітьми раніше;
- рухливі ігри підбираються у певній послідовності, а саме: ступінь рухливості кожної гри повинен відповідати окремій частині заняття.

У відповідності з вибором основних рухів для занять з фізичної культури, нами обиралися способи організації дітей для їх виконання. На нашу думку, найбільш раціональними способами організації, що забезпечують необхідну кількість вправлень та оптимальну рухову активність дітей в основній частині

заняття, є: фронтальний, поточний (трьома потоками), змінний (по 3-4 дитини одночасно) та груповий.

Груповий спосіб організації дітей обов'язково поєднується з іншими способами, тобто діти однієї підгрупи виконують основний рух фронтальним способом (якщо заплановані такі рухи, як кочення, кидання та ловіння, відбивання м'яча, стрибки на двох ногах з просування вперед, підстрибування), діти другої підгрупи виконують рух змінним способом (вправи з рівноваги, стрибки з місця в довжину та глибину, лазіння, підлізання, метання). Поєднання змінного способу організації з фронтальним забезпечує на занятті високий рівень рухової активності дітей. Використовувати на занятті лише фронтальний чи змінний спосіб організації недоцільно, тому що фронтальним способом можна виконувати недовготривалі і нескладні за технікою виконання рухи, а при змінному способі організації діти довго чекають своєї черги, тому час на занятті витрачається неекономно. Поточний спосіб організації дітей використовується окремо і забезпечує належний рівень рухової активності при умові, що діти будуть виконувати рух трьома потоками та фізкультурне обладнання розташовується по всьому спортивному залу.

Як показала практика дослідної роботи одночасне використання на занятті з фізичної культури групового та змінного способів організації дітей п'ятого року життя сприяло покращенню якості виконання основних рухів на основі порівнянь з результатами інших дітей, розвитку вміння аналізувати, що особливо актуально в цій віковій групі, оскільки діти починають проявляти інтерес до якості виконання рухових дій. Поточний спосіб організації дітей використовувався з метою уточнення деталей техніки виконання певних основних рухів.

Індивідуальний спосіб організації нами не використовувався у зв'язку з відсутністю в середній групі основних рухів значної складності, які потребують індивідуального страхування (стрибки з розбігу в довжину та висоту, лазіння по канату та ін.). Епізодично, під час проведення контрольних підсумкових занять, використовувався коловий спосіб організації.

Рациональне використання фізкультурного обладнання, на наш погляд, передбачає:

- Оптимальне його використання (лазіння по гімнастичній стінці - 4-5 прольотів, ходьба у рівновазі - 2-3 мотузки, гімнастичні лави, колоди, підлізання під 4-5 дуг, обручів).
- Переважне використання фізкультурного обладнання колективного типу (підлізання під шнур, натягнутий між двома стояками на висоті 40-50 см буде раціональнішим з погляду щільності, ніж підлізання під 1-2 дуги; стрибки в глибину з гімнастичної лави - діти мають можливість повторити більшу кількість разів, ніж з одного-двох кубів; стрибки у довжину з місця через два шнури або дві лінії довжиною 2-3 м, може виконувати підгрупа дітей одночасно).
- Використання різноманітного фізкультурного обладнання з метою більш міцного формування рухової навички (вправи у рівновазі - шнур, канат, гімнастична лава, колода, похила дошка, повалене дерево тощо).
- Широке використання природних умов (ходьба по траві, ходьба по глибокому снігу, біг між деревами, стрибки через струмок, зістрибування з пеньків, підлізання під гілочками кущів та дерев, метання шишок, каштанів, сніжок і т. ін.).
- Вибір основних рухів відповідно фізкультурного обладнання, що використовується на занятті (наприклад: якщо діти вправляються у рівновазі при ходьбі по гімнастичній лаві, доцільно буде використати і стрибки в глибину з лави, або, якщо діти виконували загальнорозвиваючі вправи з м'ячами, то можливе планування основних рухів з м'ячами: кидання, ловіння, прокочування м'яча, або повзання на передпліччях та колінах, штовхаючи перед собою головою м'яч, ходьба по лаві - з м'ячем у руках перед грудьми, над головою тощо).
- Використання нестандартного фізкультурного обладнання.

При виборі фізкультурного обладнання для занять використовували схематичний план його розташування. Як показала практика, складання схематичного плану допомагало вихователям більш раціонально його використовувати за рахунок оптимальності розташування (по всьому периметру спортивного залу).

Проведення контрольного експерименту дозволило одержати дані про ефективність втілення методики дослідної роботи в практику суспільного дошкільного

виховання. Як критерії ефективності створення оптимальних педагогічних умов на заняттях з фізичної культури з дошкільниками нами були обрані такі показники:

- 1) зниження рівня захворюваності;
- 2) динаміка антропометричних показників дітей;
- 3) якість виконання дітьми основних рухів;
- 4) динаміка розвитку основних рухів дітей в процесі навчання;
- 5) кількісні показники досягнутих результатів.

Результати проведення хронометрії занять, пульсометрії та крокометрії дали чітку характеристику рівня рухової активності дітей на заняттях та ступінь фізичного навантаження на організм дітей в процесі їх проведення.

Моторна щільність занять, що проводилися за нашою методикою, зросла на 21-27%. Показники крокометрії: 1400-2100 локомоторних актів свідчили про оптимальну рухову активність дітей на заняттях. Зросла інтенсивність фізичних навантажень: результати пульсометрії - 150-165 уд/хв. при вихідних даних 90-95 уд/хв. Реституційний період скоротився майже у 3 рази, що свідчить про збільшення тренуваності організму та його адаптації до запропонованих м'язових навантажень за рахунок підвищення рухової активності та інтенсивності фізичних навантажень (Таблиця 1).

Порівняльний аналіз антропометричних обстежень свідчив про покращення результатів фізичного розвитку дітей експериментальних груп (Таблиця 2).

Таблиця № 1.

Показники рівня рухової активності дітей та ступеня фізичного навантаження.

Дані моторної та загальної щільності занять, %		Дані ЧСС, уд/хв.		Показники крокометрії, т. кроків	
Експерим. Групи	Контрольні групи	Експерим. Групи	Контрольні групи	Експерим. групи	Контрольні групи
Моторна щільність: 70-83	49-53	150-180	116-135	1400-2100	979-1100
Загальна щільність: 88-95	68-78	Відновлення пульсу через: 2-3 хв. 6-8 хв.			

Таблиця № 2

Динаміка антропометричних показників дітей п'яти років за період експерименту.

Показники	Хлопчики		Дівчатка	
	Експеримен. група $M \pm \sigma$	Контрольна група $M \pm \sigma$	Експеримен. група $M \pm \sigma$	Контрольна група $M \pm \sigma$
Маса тіла (кг)	$20,2 \pm 1,12$	$21,8 \pm 1,18$	$21,1 \pm 1,25$	$21,5 \pm 1,16$
Приріст (кг)	2,0	2,6	1,8	2,3
Довжина (см)	$112,5 \pm 1,18$	$107,1 \pm 1,21$	$110,9 \pm 1,21$	$105,6 \pm 1,25$
Приріст (см)	5,3	3,8	4,9	3,3
Обвід грудної клітки (см)	$56,5 \pm 1,35$	$54,1 \pm 1,38$	$55,7 \pm 1,42$	$53,2 \pm 1,52$
Приріст (см)	2,5	1,2	2,3	1,0

Застосування системи експериментальних занять позитивно вплинуло на покращення стану здоров'я дітей. Так, за даними контрольного експерименту, число днів невідвідування дітьми дошкільних установ за станом здоров'я становило 3-5 днів на кожну дитину. До початку експериментальної роботи ці ж діти хворіли у середньому 12-14 днів. За даними контрольного експерименту значно зросли кількісні показники рівня рухової підготовленості та якості виконання основних рухів: у дітей експериментальних груп збільшилась швидкість бігу на 10 м за рахунок скорочення часу на 0,4-0,5 с; у контрольних групах - лише на 0,1 с; у стрибках в довжину з місця приріст становить 11 см, в контрольних групах - 3-4 см; збільшилися результати у метанні на дальність лівою та правою рукою на 0,5 - 0,6 м, тоді як в контрольних групах приріст становить лише 0,1 - 0,2 м.

В результаті обстежень дітей експериментальних груп зафіксовано збільшення сили м'язів опорно-рухового апарату, підвищився рівень розвитку швидко-силових якостей. Отримані результати підтвердили робочу гіпотезу і дали можливість сформулювати основні висновки:

І. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення педагогічного досвіду показали, що рівень рухової активності дітей у дошкільному закладі не відповідає науково обгрунтованим фізіологічним нормам. Це негативно позначається на стані здоров'я, фізичному та психічному розвитку дітей, що у свою

чергу породжує необхідність науково обґрунтувати підвищення рухової активності дошкільників в процесі проведення занять з фізичної культури, що є основною формою організації дітей, та спрямовані на комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

2. В результаті проведення дослідної роботи встановлено, що підвищення рівня рухової активності дітей п'ятого року життя на заняттях з фізичної культури відбувається за рахунок комплексної реалізації основних педагогічних умов.

- Результати досліджень свідчать, що ефективність вибору методів і прийомів обумовлена, з одного боку, необхідністю врахування психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей дітей, їх відповідністю основній дидактичній меті заняття; а з другого боку, доцільністю вибору основних рухів та рухливої гри відповідно руховій підготовленості дітей.
- До активної рухової діяльності дітей спонукають їхні потреби, бажання, інтереси та мотиви. У зв'язку з тим, що дітям середнього дошкільного віку ще не в повній мірі доступна соціальна значимість активної рухової діяльності, для мотиваційного обґрунтування великого значення набуває ігровий метод на основі створення позитивних емоцій дитини. Враховуючи психологічні особливості дітей п'ятого року життя (наочно-образний характер мислення, нестійку увагу, швидку втомлюваність, схильність до наслідування), ігровий метод використовувався як провідний метод навчання.
- Запропонована система наочних, словесних та практичних методів і прийомів навчання забезпечила оволодіння дітьми міцними та пластичними навичками з основних рухів.
- Дидактична мета заняття має вирішальний вплив на вибір основних рухів та рухливої гри. Оптимальність цього вибору забезпечується впливом фізичних вправ на всі м'язові групи, різним ступенем інтенсивності, послідовним ускладненням та доцільною кількістю основних рухів.
- В процесі дослідження доведено, що способи організації дітей знаходяться у прямій залежності від обраних основних рухів. Найбільш ефективними способами організації дітей є поточний, груповий, змінний та фронтальний, які

забезпечують оптимальний рівень рухової активності дітей, сприяють збільшенню кількості вправлянь.

- Рациональне використання фізкультурного обладнання забезпечується його різноманітністю, оптимальною кількістю, зручністю розташування по всьому спортивному залу, широким використання природних умов.

3. Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що ігровий метод включає рухливу гру, ігрові вправи та, певним чином, уточнену систему ігрових прийомів. Крім цього дослідження показало, що ігрові вправи доцільніше використовувати на етапі розучування основних рухів, у зв'язку з тим, що в них більш чітко виступають завдання прямого навчання. Ігровий характер вправ знімає напругу, яка проявляється у первинному виконанні руху, сприяє більш старанному його виконню, приваблює дітей і викликає у них позитивні емоції. На фоні позитивних емоцій умовно-рефлекторні зв'язки, що лежать в основі оволодіння дітьми руховими діями, утворюються значно легше та швидше.

4. У процесі експерименту було доведено, що гру доцільно використовувати і як форму навчання, тобто проводили заняття, що складаються: з рухливих та народних ігор; з ігрових вправ та рухливих ігор; з ігрових вправ, об'єднаних одним сюжетом

5. В процесі експериментальної роботи широко використовувалася методика, що ґрунтується на інтегрованому підході до вирішення програмових завдань. Як показав аналіз результатів проведеної роботи, найбільш ефективними були комплексні заняття сюжетного характеру, в яких знання дітей про навколишній світ, одержані на попередньому занятті, одразу ж закріплювалися на заняттях з фізичної культури. Закріплення знань дітей у формі гри служило певним стимулом оптимізації їх рухової діяльності.

6. Обстеження дітей в процесі проведення контрольного експерименту показали, що підвищення рівня рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури сприяло позитивним зрушенням у фізичному розвитку дітей, покращенню стану їх здоров'я та підвищенню рівня їх рухової підготовленості.



Таким чином, комплексна реалізація педагогічних умов підвищення рухової активності на заняттях з фізичної культури забезпечила належний рівень фізичного розвитку, покращення стану здоров'я та рухової підготовленості дітей п'ятого року життя.

Проблема підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури, звичайно, не вичерпується питаннями, розглянутими в дисертаційному дослідженні. На нашу думку:

- потребують конкретизації результати дослідження щодо методичного керівництва руховою активністю дітей на заняттях з боку вихователів;
- екстраполяція висновків даної роботи стосовно інших вікових груп сприяла б цілісному підходу до створення системи занять з фізичної культури у дошкільних закладах.

**Основний зміст дисертації викладено у таких публікаціях автора:**

1. Спритність, гнучкість і ... казка. // Дошкільне виховання, 1990, №10, с.9-11.
2. Сюжетні заняття з фізичної культури в середній групі // Шляхи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку: Зб. ст. - К.: РМК Міністерства України, 1992. с. 38-49.
3. Активізація пізнавальної діяльності студентів на заняттях з дисципліни "Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку" // Удосконалення професійної підготовки спеціалістів дошкільного профілю: Зб. ст. - К., 1996. с. 51-57.
4. Злиття природи рухів з пізнанням природи (у співавторстві) // Українське дошкільня: проблеми, пошуки, творчі знахідки. Зб. доповідей науково-практичної конференції. - Умань, 1996. с. 67-68.
5. Граємося в осінь (у співавторстві) ж-л "Дошкільне виховання" №8, 1996. с.8-9.
6. Зимові розваги (у співавторстві) ж-л "Дошкільне виховання" №9, 10, 1996. с.4-5.
7. Лісові звірята взимку (у співавторстві) ж-л «Дошкільне виховання» №1, 1997. с.20-21.

Boginich O.L. «Pedagogical conditions for motor activities increase during physical culture lessons for 4 - 5 year old children». The dissertation for scientific degree of the candidate of pedagogical sciences on speciality 13.00.01 - theory and history of pedagogics. The Ukrainian State Pedagogical University named after M.P.Dragomanov, Kyiv, 1997.

This thesis present scientific grounding for pedagogical conditions for motor activities increase during physical culture lessons for 4 - 5 year old children, and provide for complex realization of this conditions. There has been developed and tasted the system of classes based upon broad use of teaching through play method and integrating approach to pedagogical tasks.

Богинич О.Л. "Педагогические условия повышения двигательной активности детей 4-5 лет на занятиях по физической культуре". Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.01 - теория и история педагогики. Педагогический университет им. М.П. Драгоманова, Киев, 1997.

В диссертационном исследовании научно обоснованы педагогические условия повышения двигательной активности детей 4-5 лет на занятиях по физической культуре и их комплексная реализация, разработана и экспериментально апробирована система занятий на основе широкого использования игрового метода обучения и интегрированного подхода к осуществлению педагогических задач.

Ключові слова: педагогічні умови, рухова активність, ігрові вправи, комплексна реалізація, інтегрований підхід, рухова підготовленість.

*Boh* —

Підписано до друку 26.01.1997 р. Об.І.2.Формат 60х84 1/16.

Друк офсетний. Тир. 100. Зам. ІО. Безкоштовно.

Дод. УДНУ ім. Драгоманова, Київ, Пирогова, 9.

