

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Галета Андрій Костянтинович

**Застосування засобів вільної боротьби у фізичному вихованні
дошкільників з метою корекції їх фізичного стану**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ Д.В. Бермудес,
доцент кафедри ТМФК

«___» _____ 20__ року

Виконавець

_____ А.К. Галета

«___» _____ 20__ року

Суми 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....		
ВСТУП.....		
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....		8
1.1.	Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах.....	8
1.2.	Вікові закономірності фізичного розвитку та морфофункціональні особливості дітей молодшого дошкільного віку.....	11
1.3.	Характеристика форм та засобів фізичного виховання дітей в режимі дня дошкільних навчальних закладів.....	15
1.4.	Вільна боротьба як засіб корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку	19
Висновки до розділу 1.....		21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ		23
2.1.	Методи дослідження.....	23
2.1.1.	Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів.....	23
2.1.2.	Емпіричні методи педагогічного дослідження: опитування, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент	24
2.1.3.	Методи визначення показників захворюваності.....	26
2.1.4.	Антропометричні методи дослідження.....	26
2.1.5.	Фізіологічні методи дослідження.....	27
2.1.6.	Методи математичної статистики.....	30
2.2.	Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ ДЛЯ ДОШКІЛЬНИКІВ		33

3.1.	Зміст та структура фізкультурно-оздоровчих занять з елементами вільної боротьби.....	33
3.2.	Вплив розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять на фізичний стан дітей старшого дошкільного віку.....	36
3.3.	Визначення оздоровчого ефекту занять з вільної боротьби	41
Висновки до розділу 3.....		43
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....		44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		46

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТдист – артеріальний тиск діастолічний

АТсист – артеріальний тиск систолічний

ДТ – довжина тіла

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

I. Руф'є – індекс Руф'є

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

РФП – рівень фізичної підготовленості

ФП – фізична підготовленість

ЖІ – життєвий індекс

I. Робінсона – індекс Робінсона

СІ – силовий індекс

ДЗО – дошкільний заклад освіти

ВСТУП

Актуальність. Проблема організації фізичного виховання в дошкільних закладах особливо актуальна в умовах сьогодення, оскільки за останні десятиліття через економічні, політичні та соціальні проблеми стан здоров'я дітей значно погіршився (Н. В. Москаленко (2010), Т. Ю. Круцевич (2012), Н. Є. Пангелової (2014), Н. А. Кулик (2014)). Сучасні зміни в системі дошкільної освіти суттєво впливають на зміст фізичного виховання дітей дошкільного віку та стимулюють прагнення фахівців і науковців до розробки інноваційних програм, використання нових методів навчання та виховання з метою покращення якості проведення занять з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

За даними О.А. Томенко [56] в системі фізичного виховання склалась така ситуація, при якій діти недостатньо отримують знань з фізичної культури, в результаті чого стає неможливим сформувати у них стійку потребу займатись фізичними вправами, слідкувати за своїм здоров'ям та використовувати отримані знання для власного розвитку та удосконалення. Так, як під час відвідування дошкільного навчального закладу у дошкільників створюються елементарні знання з фізичної культури і життєво важливих рухових умінь та навичок, тому розв'язання проблеми вдосконалення фізкультурної освіти дітей дошкільного віку з метою їх якісної підготовки до молодшої школи є актуальним і потребує подальшого вивчення.

І.М. Скрипка, А.В. Гетте [52] вважають, що однією з умов результативності фізичного виховання дошкільників є їх позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом, тому для його формування необхідне створення позитивної мотивації до навчальної діяльності. Дослідники Н.А. Кулик [35], Ж.Л. Козина [25], Т. Круцевич, Н. Пангелова [33] вказує на низьку мотивацію дошкільників і школярів до занять фізичною

культурою і спортом, що призводить в останні роки до зниження приросту рівня розвитку їх основних рухових якостей, погіршення фізичного стану дитячого організму [3, 6]. Важливим і цінним є вивчення та аналіз сучасних наукових досліджень щодо застосування інноваційних технологій, авторських програм в яких пропонується використовувати роботу з видів спорту для оптимізації розвитку видів спорту та повернення зацікавленості та уваги до спорту в цілому дітей дошкільного віку.

У зв'язку з цим, на наш погляд, виникає необхідність пошуку інноваційних шляхів оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят, а також розробки нових методик організації навчання на заняттях з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах і стимулювання самостійних занять дітей старшого дошкільного віку фізичними вправами. Правильний підбір форм і засобів фізичної культури значно покращує весь процес навчання новим руховим діям і формує у дітей позитивне емоційне ставлення до навчання.

Останніми роками у системі дошкільної фізкультурної освіти розглядаються ідеї щодо активного застосування технологій дитячого фітнесу (А. Старченко, Єракова Л. А.), Петришин Ю. В. (на прикладі карате), Линець М. М., Назаркевич Л. І. (на прикладі плавання), Поліщук В. В. (на прикладі туризму), І.М. Скрипка, А.В. Гете, А.Я. Коломієць (на прикладі вільної боротьби), але досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей та корекції фізичного стану дошкільнят шляхом введення додаткових занять із використанням елементів вільної боротьби у фізичне виховання дошкільнят розкрито не достатньо.

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати методіку корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку з використанням елементів вільної боротьби

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасний стан та проблеми організації фізичного виховання.

2. Розробити та експериментально обґрунтувати методику із пріоритетним використанням засобів вільної боротьби в системі фізичного виховання дршкільників

3. Визначити педагогічний потенціал єдиноборств як засобу розвитку фізичних якостей дітей старшого шкільного віку та корекції їх фізичного стану.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь діти старшого дошкільного віку, які були однорідні за віком (5–6 років). У дослідженні були застосовані наступні методи дослідження: методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічне тестування, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

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

Предмет дослідження – фізичний стан дітей 5-6 років під впливом засобів вільної боротьби

Наукова новизна одержаних результатів:

- теоретично і практично обґрунтовані наукові знання про вплив елементів вільної боротьби на фізичний стан дошкільників;
- визначені педагогічні умови реалізації комплексного використання засобів вільної боротьби в системі дошкільної фізкультурної освіти;
- обґрунтовано та експериментально доведено ефективність розробленої методики використання елементів вільної боротьби у фізичному вихованні дітей 5-6 років, що відобразилося в покращенні їх фізичного стану;

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у розробці і впровадженні інноваційної методики у навчально-виховний процес дошкільних закладів освіти у якості доповнення до існуючих систем навчання та виховання для покращення та корекції фізичного стану вихованців.

Результати проведеного комплексного дослідження можуть бути використані в подальших наукових розробках для організації навчально-виховного процесу у дошкільній та позадошкільній практиці.

Практичне використання розроблених рекомендацій сприятиме підвищенню інтересу дошкільників до систематичних занять фізичною культурою і спортом, а також популяризації вільної боротьби як засобу розвитку витривалості, швидко-силових здібностей, гнучкості і координації рухів.

Використання комплексів рухливих ігор з елементарними формами боротьби на заняттях з фізичного виховання в дитячих закладах освіти ДЗО надасть можливість вихователям підвищити якість та умови організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних закладах та сприятимуть навчанню початкових базових дій вільної боротьби

Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (64 найменування), додатків. Загальний обсяг дисертації – 52 сторінки, з них основного тексту 45 сторінок. Робота ілюстрована таблицями і рисунками.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків були висвітлені на XX Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення». – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка – С. 20-24.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

1.1. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах

Всі без виключення явища у фізичному житті дошкільника впливають на його психічний стан: навчаючись координувати свої рухи, дитина разом з тим вчиться володіти собою; ігри, в які грають дошкільники, не лише тренують тіло, а й сприяють розвитку пам'яті, уваги, волі тощо; в умовах організації прогулянок, екскурсій, спортивних розваг береться до уваги не лише фізичне навантаження чи робота певних груп м'язів, але й, зокрема, психічний стан дітей, емоційне навантаження [23].

Вільчковський Е.С. [8] визначивши різноманітність впливів фізичних вправ на дитячий організм ставлять загальні задачі до фізичного виховання дітей: «Сприяння нормальному розвитку і формуванню дитячого організму, його укріпленню і загартуванню шляхом розвитку кісткового і нервовом'язового апаратів і використання природних факторів; Виховання і вдосконалення життєво необхідних елементарних прикладних рухових навиків для умілого використання їх при конкретних обставинах (біг, метання, стрибки тощо); Виховання психофізичних якостей: активності, сміливості, дисциплінованості, кмітливості, почуття товарищескості та інших якостей, необхідних для майбутньої діяльності; Виховання методами фізкультури елементарних організаційних навичок і уміння швидко орієнтуватися за обставинами; Прищеплення санітарно-гігієнічних навичок» [9, 42].

Для реалізації цих завдань у педагогічній літературі того є різні підходи та спроби класифікації форм і засобів фізичної культури, визначення загальних принципів фізичного виховання дошкільників. До форм і засобів фізичної культури, що сприяють розв'язанню завдань розвитку особистості, відносять вільну моторну діяльність, творчі ігри, рухливі ігри з правилами, спортивні розваги, ранкову гімнастику, організовані заняття з фізичної культури.

У останній час багато вчених та науковців розглядають питання організації та застосування оздоровчих форм занять в практиці фізичного виховання школярів. Так, Л. Волков, М. Фіцула [12, 60], підкреслюють позитивну дію позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи. Так, як фізкультурно-оздоровча робота в навчальних закладах освіти, як шкільних, так і дошкільних – система організаційних заходів, спрямованих на підвищення функціонального стану людей, на їх оздоровлення засобами фізичної культури. Вона організовується на основі широкої самостійної діяльності дітей та спрямована на задоволення інтересів і запитів дітей педагогічним колективом в позаурочний час.

Існують різні напрями реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи: державні, громадські, комерційні організації, а також самостійні у вигляді індивідуальних або групових занять. При цьому використовують різноманітні фізкультурно-оздоровчі системи. Фізкультурно-оздоровча система – використання оздоровчого ефекту фізичних вправ у поєднанні з усім тим, що називають "здоровим способом життя", яка ґрунтується на комплексній фізкультурно-оздоровчій діяльності [16, 22, 2335].

Фізкультурно-оздоровча діяльність – за визначенням О. В. Ріхтер (2005), це багатофакторна система реалізації природних здібностей і адаптаційних можливостей людини на основі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності. Фізкультурно-оздоровча діяльність є невід'ємною частиною здорового способу життя.

Під час теперішнього розвитку науки та техніки підвищуються вимоги до фізіологічних, психічних, емоціональних сфер життя організму не лише

дитячого, але і дорослого, тому фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дошкільнят набувають важливого значення. Фізкультурно-оздоровчі заходи в дошкільних установах є обов'язковими і необхідними для раціональної організації виховання та навчання дошкільників. Правильно організований руховий режим стимулює підвищенню розумової працездатності дітей та компенсації дефіциту руху, що спостерігається у дітей в зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу [5, 26].

Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші [23]. Е. А. Єременко запропонував позашкільні заняття з хортингу для дітей і дошкільників, зараховуючи дітей початкових груп з 5-ти років та розробив навчальну програму з хортингу для позашкільних навчальних закладів, метою навчальної програми є: патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей і молоді засобами хортингу [43].

Наприклад О.Я. Кібальник [23]. вказує на ефективність застосування фітнесу в процесі оздоровчої роботи з дітьми різного віку. Сучасний фізкультурно-оздоровчий рух сприяє зміцненню здоров'я дітей як найвищої соціальної цінності через підвищення рівня їх рухової активності. Характеризуючи різні форми занять в ДЗО то заняття фізичної культури є традиційно основним їх видом. Зміст заняття в ДЗО достатньо різноманітний і за характером фізичних вправ і за напрямом дії на розвиток фізичних якостей [12]. Час, відведений на заняття, дозволяє задати фізичне навантаження, яке ставить значні вимоги до функціональних можливостей систем організму, планомірно підвищує показники його працездатності

Самостійна рухова діяльність може бути задіяна, як форма активізації режиму дня та проводиться з дітьми постійно в продовж дня: «під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок, у вільний час, відведений

для самостійної діяльності дітей між основними режимними процесами» [26, 41, 45].

Однак, навіть за такої великої кількості проблем з підвищенням рівня рухової активності дітей проблематику комплексного дослідження застосування елементів різних видів спорту у фізичному вихованні дошкільників фахівцями здійснено недостатньо

Питання вдосконалення та підвищення ефективності фізичної культури дошкільників із застосуванням сучасних методів навчання, нових технологій, програм, засобів, методів розглянуто в дослідженнях: (Назаркевич Л. І., 2018; Линець М. М., 2017; Боднар І. Р., Вітос Я. К., 2011, Сайкіна Є., Усачев Ю., 2018). Але на жаль дані педагогічні дослідження не надали повного осмислення та вирішення проблеми можливості та ефективності застосування саме засобів єдиноборств у процесі фізичного виховання дошкільників під час їх оздоровчих занять в ДЗО.

У зв'язку з цим є вважаємо за необхідне вирішити питання можливості запровадження новітніх технологій фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме: гуртково-секційної роботи з вільної боротьби з дітьми старшої дошкільної групи. Тобто, наукового обґрунтування потребує структура і зміст гуртково-секційних занять із вільної боротьби для дошкільників.

1.2. Вікові закономірності фізичного розвитку та морфофункціональні особливості дітей молодшого дошкільного віку

У останній час більшість дослідників займалися проблемами розробки оздоровчих технологій у фізичній культурі. До таких досліджень можна віднести фундаментальні роботи А.А. Гужаловський, Е.С. Вільковський [7, 14]. У даних дослідженнях особливу увагу приділяють розвитку фізичної підготовки дітей. Пізнання законів вікового розвитку фізичних здібностей – основний фундамент, на якому базується фізична підготовка дошкільників. Під час навчання в дошкільних навчальних закладах важливо одночасно розвивати

всі рухові якості, акцентувати увагу цілеспрямованої дії на них в так звані сенситивні періоди [15].

Оздоровчий напрямок фізичного виховання сприяє нормальному фізичному розвитку організму, прищепленні та вдосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров'я та формує такі якості особистості як витривалість, цілеспрямованість, рішучість. Під впливом занять фізичними вправами, які є складовою всіх оздоровчих форм роботи, розширюються функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату [12, 13, 20]. Також, за даними П.Д. Плахтій, А.І. Босенко, А.В. Макаренко, 2012 підвищується: «активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окисно-відновних процесів у тканинах, підсилюється резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища, здійснюється сприятливий вплив на функціональний стан нервової та ендокринної систем; поліпшується пам'ять, знижується дратівливість, нормалізується сон» [46].

Не тільки характер м'язової діяльності впливає на ефективність фізкультурно-оздоровчих занять з школярами, але і розвиток адаптаційних механізмів і можливостей основних систем організму має велике значення. Ця залежність визначається рівнем онтогенезу організму і ступенем його підготовленості до цього навантаження [18].

Організм дітей характеризується низкою особливостей, які мають велике значення для практики фізкультурно-оздоровчої роботи, так як ефективність занять залежить від відповідності фізичних навантажень функціональним можливостям організму. Важливо, щоб при побудові змісту оздоровчих занять для дошкільників фахівці враховували вікові закономірності фізичного розвитку та морфофункціональні особливості дітей дошкільного віку. Саме, тому необхідно проаналізувати основні аспекти розвитку дитячого організму в дошкільному віці з метою якісної побудови алгоритму застосування елементів вільної боротьби у фізичному вихованні дошкільників [64].

Дошкільний вік за даними фахівців Н. Кот, Л.М. Потапюк [28, 47]: «це важливий період фізичного розвитку, формування рухової функції та становлення особистості людини. Цей період розвитку дитини відрізняє, з одного боку, інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму, а з другого – незрілістю, низькою опірністю до несприятливого впливу навколишнього середовища» [28]. У період розвитку дошкільників важливо своєчасно й ефективно стимулювати нормальне протікання природного процесу фізичного розвитку організму. Е. С. Вільчковський [8] розглядає фізичний розвиток як: «процес становлення та змін біологічних форм і функцій організму людини під час її індивідуального життя та оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників, фізичних якостей, а також показників формування постави».

Із урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей організму та умов життя, навчання існує розподіл на певні вікові періоди [47]:

- «перед дошкільний вік від народження до 3 років»;
- «дошкільний вік від 3 до 6-7 років»;
- «молодший шкільний вік (від 6-7) до (10 років)»;
- «середній шкільний вік (від 11 до 14 років)»;
- «старший шкільний вік (від 15 до 18 років)» [6].

Така періодизація передбачає існуючий на сьогодні розподіл освітніх закладів: ясла, дитячий садок, школа. Кожен з цих періодів має свої особливості. На першому році життя у дитини довжина тіла зростає в середньому на 20-25 см. У 3-5 років дитина в середньому за рік зростає на 4-6 см. за даними Л.М.Потапюк у 6 річному віці темпи зросту мають інший відсоток підвищення: «за рік дитина підростає на 8-10 см, що пов'язано з ендокринними змінами, які відбуваються в її організмі, а в кінці дошкільного віку довжина тіла у порівнянні з новонародженими збільшується у 2-2,5 рази» [47].

Пропорції тіла дошкільнят інтенсивно зростають, нижні і верхні кінцівки ростуть значно скоріше, ніж тулуб. У старших дошкільнят тулуб збільшується в 2 рази, довжина верхніх кінцівок у 2,5 рази, а нижніх – більше ніж в три рази.

М'язова система у дошкільнят розвинена слабо, варто пам'ятати на заняттях з фізичного виховання, що домінує розвиток і функціонування великих груп м'язів, збільшується сила і працездатність м'язів. А також фахівці вказують на те, що присутній нерівномірний розвиток різних м'язових груп [16, 18].

Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів, через що 3-річні та 4-річні діти мають звичку приймати неправильні пози, а саме: «голова опущена, плечі зведені вперед, спина сутула» [60]. До п'яти років збільшується м'язова маса, особливо нижніх кінцівок, а кількість та діаметр м'язових волокон також підвищується. Відповідно з цим підвищенням зростає сила і витривалість м'язів у дитини. В цьому віці також відбувається дозрівання скелетних м'язів та проходять зміни у їх формі і кількості ядер [15].

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання дошкільнят є формування правильної постави. Тому більшість фахівців звертають значну увагу на стан м'язового тонусу, особливо м'язів, які формують природний м'язовий корсет [14]. У віці 1-6 років у хлопців потреба у руховій активності виражена в більшій мірі, ніж у дівчат. Так, наприклад середній обсяг добових локомоцій у дітей 5–7-річного віку у хлопчиків дорівнює – 7,1–9,0 км, у цьому ж віці у дівчат – 6,4–7,7 км. Система дихання у дітей цього віку завжди у стабільно високому розвитку і до 7-го року життя в основному процес формування тканин легенів і дихальних шляхів закінчується [14, 15]. В цьому періоді життя відбувається значна перебудова системи дихання, в сторону більш економічного та ефективного рівня її функціонування [36].

Серцево-судинна система дошкільників (ССС) пристосовуються ліпше до вимог зростаючого дитячого організму, який в цьому віці інтенсивно росте. Маса серця з віком поступово збільшується, підвищується його працездатність, причиною цього є суттєве збільшення сили серцевих скорочень та відповідно зменшується їх частота у спокої. У дітей 5-6 років частота серцевих скорочень (ЧСС) становить 80–100 ударів за хв., але слід зауважити за даними відомих фізіологів у дівчаток пульс на 5–7 ударів більший, ніж у хлопців. Необхідно

вказати, що ЧСС значно змінюється під впливом різних факторів, а саме: фізичних навантажень [12, 13].

Щодо нервової системи, то вона контролює всі процеси в організмі. Так, за роботу всіх органів та систем організму дитини відповідає найвищий відділ центральної нервової системи – головний мозок. Завдяки головному мозку і відбувається зв'язок із середовищем. Вік 5 років – останній з дошкільних періодів, коли в психіці дитини відбуваються принципово нові утворення. За даними І. Руденко: «це довільність психічних процесів – уваги, пам'яті, сприйняття й ін. – і здатність, що впливає звідси, керувати своєю поведінкою, а також змінювати уявлення про себе як у самосвідомості, так і в самооцінці» [48].

1.3. Характеристика форм та засобів фізичного виховання дітей в режимі дня дошкільних навчальних закладів

Сучасний стан фізичного здоров'я дошкільників викликає серйозне занепокоєння у спеціалістів, батьків і лікарів, зважаючи на те, що за даними статистики, тільки 23 % дітей можна вважати здоровими. Майже 70% дітей мають відхилення у здоров'ї, понад 30 % – незадовільну фізичну підготовку [5, 8]. Збільшення засобів масової інформації, збільшення часу на використання в навчальному процесі комп'юторних технологій (телефонів, планшетів), що займає 70% денного часу дитини, призвело до зниження кількості рухових локомоцій впродовж навчального дня, а разом з цим зменшення рухової активності дітей погіршило їх нормальний фізичний розвиток, що на даний час погіршило стан їхнього здоров'я та фізичної підготовленості [13, 23]. Тому, збереження та зміцнення дітей, формування навичок здорового способу життя, нині визнано найактуальнішим напрямком удосконалення фізичного виховання. На думку багатьох вчених О. Кібальник, Н. Пангелова [23, 45] вийти з ситуації, яка склалась, можливо за допомогою оптимізації фізкультурно-оздоровчих форм роботи в дошкільних навчальних закладах.

Сьогодні батьки все більше і більше занепокоєні тим, не лише, як але і, де і коли можна дітям активно і творчо дати можливість відпочити, не зашкодивши їх здоров'ю. Така можливість надається в дитячих садочках, в якій протягом шкільного дня проводяться фізкультурні, оздоровчі спортивно-масові заходи, які слугують головним чинником рухової активності дітей, завдяки чому відбувається зміцнення здоров'я вихованців, підвищення рівня фізичної і розумової працездатності. Відомо, що вище вказані показники відображають не лише стан здоров'я дітей, але й соціально-економічні та соціально-гігієнічні умови їхнього життя, рівень і якість організації і методики викладання фізичної культури в дошкільних закладах [12, 47].

Заходи фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками в закладах ДЗО не завжди відповідають вимогам сьогодення. Вони потребують змін на такі заходи, які б могли сприяти вирішенню не лише завдань зміцнення здоров'я, але і підвищення рівня фізичної підготовленості та зацікавленості до занять спортом. Саме тому, для своєчасного фізичного і психічного розвитку дитини необхідно робити пошук нових підходів до оптимізації системи фізичного виховання у дошкільних закладах освіти. На цей час наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту мають завдання докорінної перебудови системи виховання учнів різних типів навчання, це стосується ДЗО та ЗНЗ. Поаналізувавши літературні джерела з проблеми фізичного виховання дошкільники виявили, що проблематику фізичного виховання дітей цього віку розглядає значно менше науковців у порівнянні з науковими дослідженнями в інших вікових групах [12, 23]

За даними науковців [4, 7, 9]: «Основною формою систематичного навчання дітей фізичними вправами, є фізкультурні заняття, завданням яких є навчання дітей всіх вікових груп раціональних рухових навичок і вдосконалення фізичних якостей, які полягають в систематичному розв'язанні взаємопов'язаних оздоровчих, освітніх і виховних завдань, виконання яких забезпечує гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я дитини, набуття нею певних вмінь підвищення рівня фізичної підготовленості та

функціонального стану виховання позитивного ставлення до фізкультури і спорту» [12].

У закладах дошкільної освіти з дітьми дошкільного віку застосовують фізкультурні заняття різних типів:

- заняття за змішаною формою;
- заняття на закріплення й удосконалення умінь і навичок;
- тренувальні заняття;
- контрольні заняття

За змістом рухові завдання і методика проведення розрізняються:

- комплексні, або мішані;
- сюжетні;
- ігрові;
- домінантні.

Відповідно до орієнтовного розподілу (розкладу) занять на тиждень, фізкультурні заняття проводяться двічі на тиждень у час, відведений для організованої навчально-пізнавальної діяльності, у фізкультурній залі або на майданчику (за сприятливої погоди) [36].

Під час проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи фахівці В. Селуянов, І. Сапуга [49, 50] рекомендують стежити за ознаками реакції дітей на запропоновані їм загальні навантаження. Саме зовнішні ознаки: «колір шкіри обличчя, спітнілість чола, щік, голови, спини, спосіб і ритмічність дихання (через ніс або рот, часте дихання, поява задишки), якість виконання рухів, стан постави, дисципліна, рівень дитячої уваги, інтересу, млявість чи надмірна рухливість» можуть бути предметом спостереження на заняттях руховою активності [49, 50].

Під час занять може спостерігатись перевтома або передчасна втома, тому слід вживати заходів з метою їх запобігання: внести зміни у структуру та зміст заняття; переглянути методику його проведення; змінити обсяг навантаження та переглянути дозування вправ; паузи для відпочинку збільшити

в залежності від стану дитини. Ці зміни необхідно проводити стосовно всієї групи, підгрупи чи окремих дітей [16, 22].

Основний показник реакції організму на загальні навантаження - частота пульсу (ЧП). Проводячи пульсометрію у дітей, слід враховувати таку орієнтовну динаміку зміни ЧП порівняно зі станом спокою [26]: упродовж вступної частини заняття ЧП зростає на 10-15%, підготовчої – на 20-25%, під кінець основної частини – на 60-80%, у заключній частині знижується приблизно до рівня вступної, а повертається до норми через 3-5 хвилин після закінчення заняття [15].

У проаналізованій літературі робочий день у ДЗО з дошкільниками фахівці [16, 19] радять починати з проведення гімнастики до занять, мета якої є підготовка дітей різних вікових груп до початку навчального дня, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності дітей упродовж дня. Ранкова гімнастика проводиться протягом 5–6 хвилин і включає в себе комплекси вправ середньої інтенсивності. Ця форма дозволяє компенсувати до 4–5% необхідного добового об'єму рухової активності дитини [36].

Також рекомендовано застосування на заняттях з старшими дошкільниками фізкультурні паузи (динамічні перерви) або фізкультурні хвилинки. Ці всі форми занять можна використовувати на перерві між мало рухливими видами навчальної діяльності та організованими заняттями для зняття втоми дітей шляхом залучення їх до виконання не складних рухових вправ, рухливих ігор з елементами різних видів спорту [16].

Активне проведення фізкультурних розваг починаючи з раннього віку (третього року життя) один-два рази на місяць, переважно у другій половині дня є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі дня дошкільників [26]. Тривалість фізкультурних розваг, не набагато перевищує тривалість фізкультурних занять рекомендовану у спеціальних нормативних документах. Так фізкультурні розваги: для дітей раннього віку – 15-20 хв., молодшого дошкільного – 20-25 хв., середнього дошкільного – 25-30 хвилин, старших дошкільників – 30-40 хв.. Проводити фізкультурні розваги можна у

фізкультурній чи музичній залі, груповій кімнаті, фізкультурному чи ігровому майданчику [36].

Організаційно-методичні особливості всіх форм фізичного виховання з дітьми дошкільного віку є предметом численних досліджень багатьох науковців [4, 10, 14, 15]. Визначено, що зазначені форми фізичного виховання рекомендовано використовувати для комплексного розв'язання завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку, але рівень їх мотивації необхідно підвищувати за допомогою новітніх форм фізичного виховання та спорту, що є актуальним на сьогоднішній час.

1.4. Вільна боротьба як засіб корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку

Чинниками зниження рівня здоров'я дітей дошкільного віку на думку багатьох вчених [44, 46, 48] є значний негативний екологічний вплив навколишнього середовища, незбалансоване харчування, психічні перенавантаження, зниження рівня рухової активності дітей. Вище викладені дані вказують на доцільність зробити навчально-виховний процес у дошкільному закладі за наступним спрямуванням: здоров'язберігаючим, здоров'язміцнюючим, здоров'яформуючим. Головним чинником зміцнення і збереження здоров'я є систематична рухова активність, яка формується у процесі фізичного виховання [2, 7, 34 та ін.]. Відтак фізичне виховання виступає головним чинником у формуванні раціонального і усвідомленого ставлення дитини до себе і до свого здоров'я.

У віці коли діти відвідують ДЗО в них закладаються основи здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, хоч він є закономірним біологічним процесом, але, враховуючи анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей, можна спрямовано впливати на їх розвиток. На сьогодні є дослідження, одним із ефективних засобів впливу на фізичний розвиток дітей, з метою зміцнення здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей можна використовувати елементи різних видів боротьби [21, 23].

Не можна не брати до уваги той факт, що вільна боротьба сьогодні набула особливо великої популярності в усьому світі. За результатами наукових досліджень [19; 28], заняття боротьбою вільної боротьби розглядаються як один із прекрасних засобів збільшення рівня рухової активності, підвищення опірності організму школярів проти захворювань та покращення розумової діяльності в структурі змагальної діяльності. Заняття з самооборони засобами різних видів боротьби можливо проводити вже у старшому дошкільному віці, це допомагає набутти впевненості у своїх силах та слугує в якості засобу виховання рухово-координаційних, швидкісних та силових здібностей дітей.

За даними І.Г. Богдан, М.С. Дубовис [5] «заняття вільною боротьбою є одним з чудових засобів фізичної підготовки дітей. Вільна боротьба загартовує тіло і виховує характер лідера, що безперечно знадобиться дитині у дорослому житті». Стосовно травматизму, вільної боротьби стоїть на п'ятнадцятому місці серед всіх видів спорту. На думку вчених та педагогів «боротьба – це один з найефективніших засобів фізичного виховання молоді. З точки зору фізіології, під час занять одноборствами, у дитини виробляється та шліфуються саме такі якості, як швидка реакція, витривалість, спритність» [9]. Високий розвиток фізичних якостей та фізичної підготовки викликає у дітей впевненість у власних силах. Більшість спеціалістів, підтверджують прямо пропорційну залежність стану здоров'я дитини від рівня сформованості фізичних якостей та належної фізичної підготовленості [23, 34, 35].

Доволі часто лікарі пропонують розсіяним і нервовим дітям займатись фізичними вправами з включенням елементів боротьби, тому що у процесі занять можна навчитись керувати своєю енергією. Що ж стосовно падіння, то вони не такі вже і страшні. Батьки не повинні керуватись тільки своїми помилковими думками про боротьбу, адже борці ніколи не зловживають прийомами боротьби ні вдома, ні в колі друзів і знайомих [28].

Вказують, що: «тривала гіподинамія призводить до зниження імунної реактивності організму дитини, у результаті чого незначні навантаження позначаються на функціонуванні всіх систем організму» [52, 54]. Завдання

забезпечення дітей руховими вміннями загального плану повинен брати на себе не тільки спеціаліст з фізичного виховання, але і вихователь чи тренер, який веде секційну роботу. На сьогодні у фізичній культурі загальноосвітньої сфери можна прослідкувати тенденцію на спортивно-видову орієнтацію фізичного виховання дошкільників, залучення їх до гуртково-секційних занять з різних видів спорту [19]. Велика кількість робіт спрямована на покращення фізичного розвитку та підготовки дітей засобами рухливих ігор і пріоритетним використанням різних видів спорту [17]. Але можливість розширити практичний розділ дошкільної програми за рахунок введення в годину навчального матеріалу за видами спорту відсутня.

Висновки до розділу 1.

1. Визначено в результаті аналізу спеціальної літератури з проблеми дослідження, що сучасний фізкультурно-оздоровчий рух сприяє зміцненню здоров'я дітей, як найвищої соціальної цінності через підвищення рівня їх рухової активності. Характеризуючи різні форми занять в ДЗО встановили, що заняття фізичної культури є традиційно основним їх видом, а зміст занять в достатньо різноманітний, і за характером фізичних вправ, і за напрямом дії на розвиток фізичних якостей

2. Встановлено в результаті дослідження, що здоровий напрямок фізичного виховання сприяє нормальному фізичному розвитку організму, прищепленні та вдосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров'я та формує такі якості особистості, як витривалість, цілеспрямованість, рішучість. Під впливом занять фізичними вправами, які є складовою всіх оздоровчих форм роботи, розширюються функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату. Заходи фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками в закладах ДЗО не завжди відповідають вимогам сьогодення. Тому, вони потребують змін на такі заходи, які б могли сприяти вирішенню не лише завдань зміцнення здоров'я,

але і підвищення рівня фізичної підготовленості та зацікавленості до занять спортом

3. Заняття вільною боротьбою розглядаються як один із прекрасних засобів збільшення рівня рухової активності, підвищення опірності організму школярів проти захворювань та покращення розумової діяльності в структурі змагальної діяльності. Головним чинником зміцнення і збереження здоров'я є систематична рухова активність, яка формується у процесі фізичного виховання. Саме, тому фізичне виховання виступає головним чинником у формуванні раціонального і усвідомленого ставлення дитини до себе і до свого здоров'я.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, серед яких:

2.1.1. Методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів.

2.1.2. Емпіричні методи педагогічного дослідження.

2.1.3. Методи визначення показників захворюваності (контент-аналіз).

2.1.4. Антропометричні методи дослідження.

2.1.5. Функціональні методи дослідження.

2.1.6. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів

У відповідності з напрямом дослідження була проаналізована науково-методична та спеціальна література вітчизняних і закордонних авторів загальною кількістю 66 джерел. Вивчення наукової літератури з досліджуваної нами проблеми дозволило виділити протиріччя, суть яких складається в значимості роботи з підвищення рівня здоров'я дітей в дошкільному віці та не достатньої кількості педагогічних технологій та методичних розробок, що вирішують дану проблему в практиці дошкільного навчального закладу.

Для вивчення ступеня актуальності питань, які будуть вирішуватись у процесі дослідження, було проаналізовано роботи з оздоровчої фізичної культури та роботи, в яких розглянуто нові підходи до програмування змісту занять оздоровчої спрямованості з пріоритетним використанням різних видів

спорту: У.С. Шевців, 2009, Н.Я. Сенькова, Л.С. Вовканич, 2011, С.В. Кузьміна, 2011, О.О. Харитонova, 2009.

Особливу увагу приділили публікаціям і дослідженням з проблеми фізичного виховання на гуртково-секційних заняттях з молодшими школярами та дошкільниками О. Почтар, 2009, Т.С. Єрмакова, 2011. У результаті аналізу можна констатувати, що існує достатньо матеріалу з питань організації фізичного виховання школярів, але разом з цим відсутні науково-обґрунтовані підходи до розробки змісту занять оздоровчої спрямованості з використанням елементів вільної боротьби з дошкільниками.

Аналіз літературних джерел дозволив встановити актуальність проведення даного дослідження, уточнити мету, сформулювати робочу гіпотезу і визначити задачі дослідження, обрати методи дослідження для розв'язання проблеми, що вивчається.

2.1.2. Емпіричні методи педагогічного дослідження: опитування, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент.

Опитування проводилось серед вихователів з метою виявлення і узагальнення фактів, пов'язаних із станом фізкультурно-оздоровчої діяльності в дошкільних закладах на основі вербальної комунікації.

Анкетування проводилося з метою вивчення ретроспективних та повсякденних подій, значущих відносно проблеми. Анкета складалась з трьох частин: вступної, основної та демографічної частини, яка включає паспортну характеристику респондента. Всього використовувалось 11 запитань різного типу: відкриті та закриті, основні і навідні, контрольні або уточнюючі (додаток А). Для оцінки результатів анкетування використовували метод ранжування, надійність результатів перевірялась спостереженнями. Даний метод надає можливість в короткий строк зібрати багато матеріалу щодо поставлених питань.

Педагогічні спостереження проводилось систематично протягом 2019-2020 року. Даний педагогічний метод використовували у комплексі з іншими

методами дослідження для: одержання інформації про організацію фізичного виховання в дошкільних закладах освіти; збору первинної інформації для визначення напрямку дослідження; підготовки рекомендацій із методики та організації гуртково-секційних занять з старшими дошкільниками.

Педагогічне спостереження здійснювалися у процесі занять з фізичного виховання в режимі дня дошкільників, у ході якого в дітей фіксували зацікавленість до різних оздоровчих форм занять, а також брали до уваги показники оперативного контролю.

Тестування рухових якостей проводилось протягом усього періоду проведення дослідження для підтвердження гіпотези кваліфікаційної роботи.

У процесі педагогічного тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися наступні вправи (тести), що входять до програми з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку “Казкова фізкультура” [19С, 66].

Було підібрано спеціальні вправи-тести, за їх допомогою визначено рівень функціонування окремих систем організму, від яких залежить результат у фізичній вправі.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент – науковий метод, який тісно пов’язаний з педагогічним спостереженням. Методика реалізації педагогічного експерименту складалась з чотирьох етапів.

Аналітико-констатувальний (вересень-листопад 2019 н.р.) спрямований на встановлення рівня фізичного здоров’я, фізичного розвитку, оцінки функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму, фізичної підготовленості дошкільників 5-6 років і фізичної працездатності. На цьому етапі було сформовано дві групи учасників: експериментальну групу та контрольну групу.

Аналітико-пошуковий (листопад 2019- травень 2020 н.р.) проводився з метою пошуку ефективних та інноваційних форм роботи з дітьми дошкільного віку. Проведено констатувальний етап експерименту, результати якого сприяли розробленню змісту оздоровчих занять з елементами вільної боротьби, що

використовувались в подальшому у гуртково-секційній роботі дошкільного навчального закладу №.3

На цьому етапі дослідження беруть участь обидві групи учасників (основна та контрольна); метою дослідження є порівняльний аналіз ефективності розроблених засобів і методів педагогічного впливу, спрямованого на вирішення завдань, поставлених перед дослідженням. Показники контрольної вибірки виступали еталоном порівняння для встановлення формуючого ефекту, досягнутого в роботі з основною групою.

Узагальнюючий (вересень-листопад 2020 р.р.) передбачав підведення підсумків експерименту, а саме: опис результатів реалізації експериментальної системи заходів та характеристику умов, за яких експеримент дав позитивні результати.

Експериментальним дослідженням передбачалось з'ясування ступеня результативності запропонованих рекомендацій, що відобразились у корекції фізичного стану дошкільників. Отримані дані дозволили обґрунтувати зміст методики корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку з використанням елементів вільної боротьби.

2.1.3. Методи визначення показників захворюваності

При визначенні показників захворюваності використовували метод викопіювання з медичних карток та журналів вихователів з відвідування дітьми ДНЗ. Проводився аналіз числа випадків хвороб на рік та їх тривалість (кількість днів), за допомогою методу контент-аналізу (від англ. contents – зміст) оцінювали захворюваність по кожному конкретному класу захворювань за нозологічною схемою. Даний метод, як метод кількісно-якісного аналізу, широко використовується з метою виявлення чи виміру різноманітних фактів, явищ чи тенденцій, які відображені у документах, що вивчаються і які вимагають відносно ізольованого розгляду.

2.1.4. Антропометричні методи дослідження Антропометричні методи дослідження використовувались для вивчення форми тіла та окремих його

частин (соматометрію), за допомогою вимірювань довжини тіла (см), маси тіла (кг), окружності грудної клітки (см).

Вимірювання здійснювалось за допомогою спеціальних інструментів:

- *маса тіла* визначалась на медичних вагах під час лікарсько-педагогічного контролю на початку навчального року та самоконтролю протягом року. Одиниці вимірювання – кг; точність методу не перевищує 0,5 кг [22].;

- *довжина тіла стоячи* вимірювалась стандартним ростоміром. Одиниці вимірювання – см; точність методу не перевищує 1 см;

- *окружність грудної клітки* визначалась в трьох станах: максимального вдиху, під час паузи та максимального видиху, звичайною сантиметровою стрічкою. При вимірі окружності грудної клітки вимірювальна стрічка на спині накладається під кутами лопаток і попереду над грудною залозою. Одиниці вимірювання – см; точність методу не перевищує 1 см [22]..

- *окружність стегна*. При вимірі окружності стегна вимірювальна стрічка накладається по середині стегна. Одиниці вимірювання – см; точність методу не перевищує 1 см.

Аналіз антропометричних показників надав інформацію про відповідність фізичного розвитку віковим нормативам.

Метод кистьової *динамометрії*, застосовувався для виміру статичної сили м'язів – згиначів пальців кисті. Сила м'язів вимірювалась за допомогою дитячого медичного динамометру. Школяр відводив пряму руку з динамометром убік й стискав його з максимальною силою. Виконувалось дві спроби, у протоколі фіксувався кращий результат, окремо для правої й лівої кистей. Нами використовувався кистьовий динамометр ДК-25 – для дітей. Отримані показники входять до комплексу параметрів, за якими оцінювався рівень фізичного розвитку дітей.

Одиниці вимірювання – кг; точність методу не перевищує 1 кг [22]..

2.1.5 Фізіологічні методи дослідження. Оцінка стійкості організму до гіпоксії та стану дихальної системи, здійснювалась за допомогою проб із

затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (проба Генчі), а також визначення життєвої ємкості легенів (ЖЄЛ) [22]..

Проба Штанге проводилась під час вимірювання максимального часу затримки дихання за допомогою секундоміра після кількох глибоких дихальних циклів. Після вдиху включали секундомір і виключали його після затримки дихання видиху.

Проба Генчі проводилася за рахунок вимірювання максимального часу затримки дихання після видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів робить повний видих, учень затримує дихання якомога більше, затискаючи пальцями ніс. Після видиху включали секундомір, при наступному вдиху включали.

Показники даних проб вимірюються у с; точність методу не перевищує 0,1 с [22]..

Життєва ємкість легенів (ЖЄЛ) – один з основних показників стану апарату зовнішнього дихання. ЖЄЛ визначалася за допомогою механічного спірометра ССП в положенні стоячи. Випробуваному пропонується вдихнути максимальну кількість повітря, а потім – зробити рівномірний, максимально глибокий видих у спірометр. Фіксувався максимальний показник з двох-трьох вимірювань з паузами 15–20 с. Отримані показники ЖЄЛ при дослідженні стану дихальної системи, використовувалися в якості функціональної проби легенів. Показники даної проби вимірюється у мл.; точність методу не перевищує 50 мл [22]..

У тісному зв'язку з дихальною системою функціонують органи кровообігу. Охарактеризувати стан системи кровообігу можна за допомогою методу пульсометрії, а також вимірювання артеріального кров'яного тиску.

Артеріальний пульс досліджувався пальпаторно, визначаючи частоту серцевих скорочень (ЧСС) за 30 с. Показники АП вимірюються в $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$; точність методу не перевищує 1 $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$.

Артеріальний тиск відображає силу скорочення серця, прилив крові в артеріальну систему, опір та еластичність периферичних судин. Визначався за допомогою спеціального приладу – тонометра. В нормі у здорових дітей до 7–8 років АТ дорівнює 99/64 мм рт. ст., до 9–12 років – 105/70 мм рт. ст.

Показники АТ вимірюються у мм рт. ст.; точність методу не перевищує 1 мм рт. Ст. [22].

Критерієм резерву та економізації функції серцево-судинної системи є *показники індексу Руф'є*. Аналіз даного індексу дозволив провести інтегральну оцінку загальних ресурсів основних систем життєзабезпечення.

Методика проведення: учень перебуває у положенні лежачи протягом 5 хвилин (стан спокою) і в нього вимірюють пульс за 15 с; потім він виконує 30 присідань за 45 с. Після закінчення навантаження учень знову лягає і в нього вимірюють пульс за 15 с – на початку першої хвилини відновлення і за 15 с в кінці першої хвилини відновлення. ЧСС фіксувалось пальпаторно.

Оцінювання працездатності серця вираховувалось за формулою 2.2.:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3)}{10} - 200 \quad (2.2)$$

де:

ІР – індекс Руф'є, ум.од;

ЧСС₁ – вихідний пульс, с;

ЧСС₂ – пульс після навантаження, с;

ЧСС₃ – в кінці 1-ї хвилини відновлення, с.

Оцінювання здійснювалось за методикою [1]: 0–3 – висока працездатність; 4–6 – добра працездатність; 7–9 – середня; 10–14 – задовільна; більше 15 і вище – погана.

Отримані показники використовувались для оцінки адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи дітей. Показники ІР оцінюються в балах; точність методу не перевищує 1 бал.

Індекс Робінсона (ІР). Характеризує ефективність функціонування серцево-судинної системи і розраховується за формулою 2.3:

$$IP = \frac{ЧСС \times АТ_{\text{сист.}}}{100} \quad (2.3).$$

де:

IP – індекс Робінсона, у.о.;

ЧСС – частота серцевих скорочень, уд·хв⁻¹;

АТ_{сист.} – артеріальний тиск систолічний, мм рт.ст.

Оцінка індексу Робінсона здійснювалась за рівнями резервів: 1) низький – більше 96 ум. од.; 2) нижче середнього – 86–95 ум. од.; 3) середній – 76–85 ум. од.; 4) вище середнього – 71–75 ум. од.; 5) високий – менше 70 ум. од [39].

Визначення даного індексу дає змогу констатувати факт про високу чи низьку можливість використання кисню міокардом. Показники IP оцінюються в ум.од; точність методу не перевищує 1 ум.од.

2.1.6. Методи математичної статистики

У ході експериментального дослідження при обробці отриманих даних використовували загальнодоступні методи математичної статистики [28; 129]: «середнє арифметичне (\bar{x});- середнє квадратичне відхилення (σ); стандартна помилка середньоарифметичного показника (s)».

Для аналізу достовірності відмінностей середніх арифметичних значень використовували параметричний критерій Ст'юдента (t) [30]. «Гранично допустимим рівнем значущості вважали $p < 0,05$ та $p < 0,001$. Перед застосуванням критерію Ст'юдента перевірили гіпотезу про нормальність вихідних даних для перевірки нормальності розподілу користувалися критерієм Колмогорова-Смирнова».

Методи розрахунку основних показників захворюваності. «Для оцінки захворюваності молодших школярів підраховувалось число випадків хвороб на рік та їх тривалість (кількість днів). За допомогою методу контент-аналізу (від англ. contents – зміст) оцінювали захворюваність по кожному конкретному класу захворювань за нозологічною схемою МОЗ України». Кількість пропущених днів у зв'язку із захворюваність протягом навчального року розраховували за формулою 2.1.

$$\text{Кількість днів на 1-го учня} = \frac{\text{Загальна кількість днів пропущених за хворобою}}{\text{Загальна кількість учнів}} \quad (2.1)$$

2.2. Організація дослідження

Дослідження здійснювалося в три етапи на базі ННІФК СК «Чемпион» м. Суми, у дослідженні взяли участь діти старшого дошкільного віку.

У експериментальній групі (ЕГ) виховний процес проводився згідно з базовою навчальною програмою, затвердженою Міністерством освіти і науки України для дошкільних закладів [**Ошибка! Источник ссылки не найден., Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Додатково діти займалася фізичними вправами і різними оздоровчими процедурами під час гуртково-секційної роботи, на які виділявся час згідно положенню про ДНЗ, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України [**Ошибка! Источник ссылки не найден., Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Діти ЕГ під час гуртково-секційної роботи у другій половині дня після сну займалися за розробленою програмою оздоровчих занять з елементами вільної боротьби. Інтенсивність, обсяг і спрямованість навантаження під час реалізації занять в кожному конкретному випадку визначали в залежності від індивідуальних можливостей дітей.

Заняття в ЕГ проходили три рази на тиждень, кожне з яких складалось з трьох частин: підготовчої, основної (яка включала в себе спеціальні вправи борця-початківця та ігровий підрозділ з елементами одноборств) та заключної. Заняття фізкультурно-оздоровчої спрямованості з пріоритетним використанням елементів вільної боротьби проводились у другій половині дня.

На першому етапі (вересень-листопад 2019 рр.) було проведено детальний аналіз літературних джерел, вивчено науково-методичні аспекти фізичного виховання в загальноосвітній школі; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, підібрані доступні і інформативні методи дослідження, розроблено програму дослідження; складено анкети та визначено відношення

батьків до гуртково-секційної роботи в режимі навчального дня у ДНЗ (у експерименті взяли участь батьки старших дошкільників у кількості $n = 70$, проведений аналіз показників захворюваності дітей, шляхом викопіювання даних з медичних карт дитини (ф.026/о) та класних журналів (у експерименті взяли участь діти у кількості $n = 49$ дітей 5-6 років)

Другий етап (листопад-травень 2020р.) дослідження включив у себе проведення констатуючого дослідження у якому участь взяли 29 школярів віком 5–6 років (розподілені на ЕГ - 13 дітей і КГ – 16 дітей). Його мета полягала у вивченні показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей, рівня здоров'я, захворюваності дітей. На цьому етапі проведено математичну обробку даних дослідження.

На основі даних констатувального експерименту було розроблено методику фізкультурно-оздоровчих занять з елементами вільної боротьби з метою корекції фізичного стану дітей. На цьому етапі здійснювався також формуючий експеримент головною метою якого була перевірка ефективності розробленої методики та порівняльний аналіз функціональних показників, показників фізичної підготовленості, індивідуального рівня соматичного здоров'я до й після педагогічного експерименту в ЕГ та КГ.

Третій етап (вересень-листопад 2020 рр.) передбачав а оброблення отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, узагальнення експериментальних даних, формування висновків і практичних рекомендацій для спеціалістів з фізичної культури і вихователів ДНЗ, оформлення та редагування тексту кваліфікаційної роботи, підготовка до захисту.

РОЗДІЛ 3.

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ
ЗАНЯТЬ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ ДЛЯ ДОШКІЛЬНИКІВ**3.1. Зміст та структура фізкультурно-оздоровчих занять з елементами вільної боротьби**

Спортивне тренування дошкільників спрямоване на те, щоб забезпечити необхідний для дитини базовий рівень фізичної і загальної дієздатності. Заняття вільною боротьбою формують твердий характер, стійкість і силу, сприяють виробленню самодисципліни і розвитку якостей, потрібних для досягнення життєвих цілей.

Так, як певний рівень розвитку фізичних якостей дошкільників може гарантувати їх успішне засвоєння нових, раніш невідомих вправ і рухових дій, необхідних їм для успішної адаптації в загальноосвітніх навчальних закладах. З метою досягнення високої якості освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах необхідно урізноманітнювати форми цілеспрямованого навчально-виховного впливу, зокрема шляхом проведення фізкультурної роботи [12, 23].

Фізкультурно-оздоровчі заняття з вільної боротьби для старших дошкільників здійснювались з урахуванням інтересів дітей і їх здібностей, запитів батьків, існуючих матеріальних умов. Навчальний рік тренувальних занять з вільної боротьби експериментальної групи складався з трьох періодів: підготовчого, основного і перехідного, заняття проводились у другій половині дня 2 рази на тиждень. Кількість занять на рік для дітей експериментальної групи (ЕГ) за розробленою методикою – 64 заняття, а заняття для дошкільників ЕГ тривало – 25-30 хв.

У ході **підготовчого періоду** створювались передумови для становлення та підвищення рівня розвитку фізичних якостей, розширення функціональних

можливостей організму дітей. В підготовчому періоді на загальну фізичну підготовку (ЗФП) відводили до 50 % часу. Основний період виконував завдання ознайомлення та навчання ементарним технічним діям ігровим методом. Головними засобами цього періоду тренування були спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які включали вивчення наступних технічних дій: стійка та перехід в положення партеру; перехід в партер з захопленням обох ніг. В основному етапі секційних занять з вільної боротьби (жовтень-травень) одним із засобів технічної підготовки для дітей ЕГ були рухливі ігри борця, а також після засвоєння учнями основних прийомів вільної боротьби їх об'єднували в комбінації та зв'язки для подальшого удосконалення техніки виконання.

У перехідному періоді проводиться активний відпочинок з метою збереженні певного рівня фізичної підготовленості за допомогою різних видів активного відпочинку, що дозволяє не допускати різкого спаду «спортивної форми». Головна мета розробленої методики секційних занять з вільної боротьби для дошкільників ЕГ полягає у підвищенні рівня розвитку фізичних якостей, внаслідок чого їхні результати в контрольно-нормативних випробуваннях з фізичної культури в молодшій школі будуть досягати високого рівня.

Розроблена методика передбачала вирішення таких завдань: розвиток спеціальних фізичних якостей, характерних для цього виду спорту; удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів у вільної боротьби; підвищення здатності організму протидіяти травмам і захворюванням; формування життєво важливих навичок і умінь; сприяння навчанню елементів вільної боротьби для подальшого удосконалення навичок спортивної боротьби.

Оптимальна послідовність розв'язання тренувальних завдань є така: швидкість – сила – витривалість – гнучкість. Приблизний зміст основної частини секційного заняття з вільної боротьби для дошкільників поданий у таблиці 3.1).

*Зміст фізкультурно-оздоровчого заняття з вільної боротьби для дітей
ЕГ старшого дошкільного віку*

Зміст заняття		Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)	Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. Інструктаж із техніки безпеки.	2 хв	Фронтальний метод. Визначити частоту серцевих скорочень (ЧСС не > 90).
	Стройові вправи (стройові прийоми та команди).	2–3 рази	Звернути увагу на положення голови, рук, ніг дошкільників
	Біг і його різновиди. «Біг із вихідних положень». Стрибки: «на правій-лівій», «на двох».	2 хв	Дистанція – 2–3 кроки, виконання вправ за командою. Стежити за виконання вправи. Фронтальна стійка.
	Різновиди ходьби (звичайним кроком, малим кроком, широким кроком, на передній частині стопи, на задній частині стопи).	2 хв	Виконання вправ для розвитку гнучкості.
	Спеціальні вправи: гімнастичні та акробатичні (стійка на лопатках, перекиди через праве-ліве плече, міст із в.п. лежачи на спині (з допомогою)).	2 хв	В колоні по чотири, стежити за групуванням і чіткістю виконання.
	Вимірювання ЧСС.	30 с	Задати режим роботи 100–110 уд/хв ⁻¹
Основна частина (10–15 хв)	Вивчити підвідні вправи страховки та самостраховки при падінні: назад (на спину); вперед (на живіт).	2 хв	Фронтальний метод. Звернути увагу на чіткість і точність виконання. Демонстрація.
	Ознайомити з технікою виконання початкових технічних дій з вільної боротьби: самострахування, захоплення, переведення за руку, за ногу. Розучування гри «Виштовхни з кола» з елементами боротьби спрямоване на формування простих навичок ведення єдиноборств. Хід гри: дві дитини стоять один навпроти одного. За командою діти намагаються виштовхнути один одного. Оцінка. Виграє той, хто зашився в колі.	5 хв 5–8 хв	Фронтальний метод. Звернути увагу на чіткість і точність виконання. Демонстрація навчального відео. Ігрове завдання: виштовхнути один одного з кола. Навчальне завдання: сформувати уявлення та сприяти розвитку швидкості. Зміна положення відбувається за командою вчителя.
Заключна частина	Дихальні вправи та вправи на відновлення організму (рухлива гра «Гробці-стрибунці»). Вимірювання ЧСС.	3 хв	За командою «РУШ» діти стрибають по визначеному колу. «за командою» – всі вистрибують з кола. Хто не встиг вибуває з гри.

Завдання розробленої методики занять з елементами вільної боротьби були наступні:

1. Оздоровчі: підвищення захисних сил організму та збільшення адаптивних можливостей дітей до негативних змін внутрішнього і зовнішнього середовища; стимулювання діяльності провідних функціональних систем організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної тощо).

2. Профілактичні: профілактика порушень ОРА завдяки застосування основних рухових режимів та дотриманню інших біологічних закономірностей фізичного розвитку дітей під час занять.

3. Виховні: формування готовності до ведення здорового способу життя в шкільні роки; особистісного розвитку; формування свідомої потреби у регулярних заняттях фізичними вправами; набуття знань щодо гігієнічної культури у повсякденному житті.

3.2. Вплив розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять на фізичний стан дітей старшого дошкільного віку

З метою з'ясування вихідних даних і динаміки фізичної підготовленості дошкільників для обґрунтування методики секційних занять з елементами вільної боротьби проводили визначення резервних можливостей дітей 5-6 років за видами, що визначають рівень розвитку фізичних якостей.

Систематичне використання елементів вільної боротьби на заняттях з дітьми експериментальної групи (ЕГ) позитивно вплинуло на формування і розвиток життєво необхідних умінь і навичок, що відображається в умінні збереження рівноваги пози і рухів учнями. Розвиток рівноваги у свою чергу, надав впевненості дошкільникам в повсякденному житті і позбавив від можливих падінь та пов'язаних з ними травм. Рівень сформованості та розвитку визначали за допомогою наступних рухових тестів для визначення розвитку координаційних здібностей. Первинні результати формувального експерименту свідчать, що показники дошкільників ЕГ та КГ достовірно не відрізняються ($p > 0,05$) (табл. 3.2, рис.3.1.). Після проведення експерименту показники рівня розвитку координаційних здібностей школярів ЕГ достовірно покращились ($p < 0,05$).

Показники координаційних здібностей у дітей ЕГ та КГ до та після експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$

Група	Тест «Фламінго», разів		«Статистична рівновага за методикою Бондаревського з відкритими очима, с»		«Динамічна» рівновага на гімнастичній лаві, с	
	до	після	до	після	до	після
ЕГ.	27,8±0,63	22,7±0,57	23,88±0,45	31,60±0,76	9,24±0,12	8,32±0,12
КГ.	30,0±0,44	28,3±0,40	22,17±0,29	23,97±0,81	9,16±0,11	9,09±0,09
t; p	t=-0,51; p>0,05	t=-5,24, p<0,001	t=1,35; p>0,05	t=6,51; p<0,001	t=0,53; p>0,05	t=-5,24; p<0,001

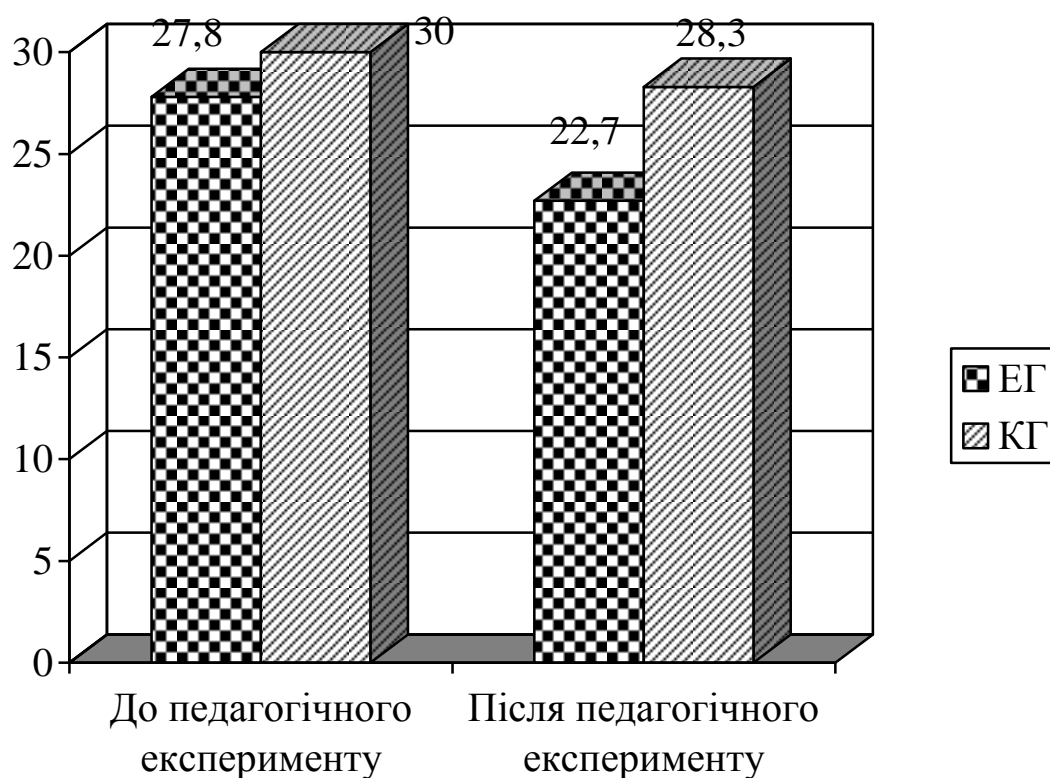


Рис.3.1. Динаміка у показниках координаційних здібностей дошкільників

ЕГ та КГ

Вивчення показників статичної та динамічної рівноваги не показали статистичних відмінностей між дошкільниками ЕГ та КГ ($p > 0,05$) до початку впровадження розробленої методики в процес фізичного виховання дошкільників (табл. 3.2.). Після експерименту за тестом «Фламінго» ЕГ показник зменшила на 5,1 спроб у порівнянні з КГ – 1,7 спроб. Показник координаційних здібностей за тестом «Статична рівновага з відкритими очима», збільшилася в ЕГ на 14,4% істотно ($p > 0,05$). Розвиток координаційних якостей досліджувалася за результатами тесту «Динамічна рівновага на гімнастичній лаві з заплющеними очима» після проведення експерименту результат збільшилися в ЕГ на 12,2%.

Таблиця 3.3.

Показники рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку до експерименту

Рухові тести	ЕГ	КГ	t	p
	X±m			
Біг 30 м, с	8,9±0,1	8,8±0,3	1,0	>0,05
Піднімання тулубу в сід з положення лежачи, разів за 1 хв	14,8±1,4	14,7±1,3	0,09	>0,05
Човниковий біг (4×9 м, с)	16,4±0,6	16,3±0,3	1,1	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	4,11±0,06	4,11±0,07	1,03	>0,05

Підвищились показники швидкості у експериментальній групі на 11,2%, а в контрольній на – 4,7%. За тестом Човниковий біг (4×9 м, с) учні ЕГ на 0,3 с. пробігли швидше ніж учні КГ, що вказує на якісні зміни результатів у

контрольній вправі. Порівнюючи отримані данні стосовно рухових здібностей дітей, бачимо, що у ЕГ вони покращилися у порівнянні з КГ. Суттєво кращі результати після експерименту виявлено у силових показниках учні ЕГ – 8 разів, в КГ достовірних змін не визначено (табл..3.3., 3.4.).

Таблиця 3.4.

Показники рухових здібностей школярів середнього віку після експерименту

Рухові тести	ЕГ (n=18)	КГ (n=18)	t	p
	X±m			
Біг 30 м, с	8,0±0,4	8,4±0,2	2,4	<0,05
Піднімання тулубу в сід з положення лежачи, разів	17,8±1,5	15,9±1,3	2,4	<0,05
Човниковий біг (4×9 м, с)	16,0±0,6	16,6±0,3	2,9	<0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	8,05±0,11	5,15±0,11	2,7	<0,05

Загальну оцінку рівню фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку надали за групою зросту і відповідності їй цих ознак. В результаті аналізу було визначено, що міжгрупові кінцеві результати фізичного розвитку ЕГ та КГ в усіх показниках були однаково достовірними, а саме більшість дошкільників мали середні рівні фізичного розвитку за показниками довжини та маси тіла (табл..3.5.).

Вивчення функціональних можливостей дошкільнят, а саме стану серцево-судинної системи дітей слугує одним із основних показників здоров'я, який важливий для адаптації організму дітей до фізичних навантажень та вказує про рівень їх функціональних можливостей. Оцінка функціонального стану кардіо-респіраторної системи дітей старшого дошкільного віку проводилась за

показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС), життєвої ємності легень (ЖЄЛ) (рис. 1.), проб із довільною затримкою дихання на вдосі (проба Штанге) і на видосі (проба Генча).

Таблиця 3.5.

**Динаміка показників функціонального стану дітей ЕГ та КГ
порівняння до та після експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$**

Період експерименту	ЖЄЛ, мл		ЧСС	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
до	717,6±35,2	714,3±29,3	103,3±0,3	103,2±0,3
після	758,8±33,8	728,6±29,4	18,4±0,3	109,6±0,3
t; p	t=3,1; p<0,001	t=-3,7; p<0,001	t=3,3; p<0,001	t=3,74; p>0,05
	Проба Генчі, с		Проба Штанге, с	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
до	3,0±0,9	3,1±0,8	5,6±0,4	5,1±0,5
після	6,4±1,0	3,3±0,7	13,0±1,1	6,3±0,5
t; p	t=3,4; p<0,001	t=3,3; p<0,001	t=3,8; p<0,001	t=3,3; p>0,05

Аналіз цих показників дітей дошкільного віку (табл. 3.5.) свідчить, що до початку експерименту за показниками діти експериментально групи дещо переважали дітей контрольної групи, але за показниками проби Штанге середньогрупові результати істотно не відрізнялись. За час педагогічного експерименту у дітей ЕГ відбулися достовірні позитивні зміни усіх показниках функціонального стану. Найбільший приріст спостерігався у показнику проби Штанге і проби Генча (100,9 і 53,1% відповідно). Доволі високі темпи приросту в ЕГ спостерігаємо у показнику життєвої ємності легень (ЖЄЛ), що становив 14,3%, тоді як в КГ лише на – 1,4% (рис. 3.3.).

Зважаючи дані педагогічного експерименту, що підтверджують позитивний вплив вільної боротьби на розвиток на фізичний стан та фізичну

підготовленість дошкільників та вказують на можливість використання елементів вільної боротьби в процесі фізичного виховання дошкільників.

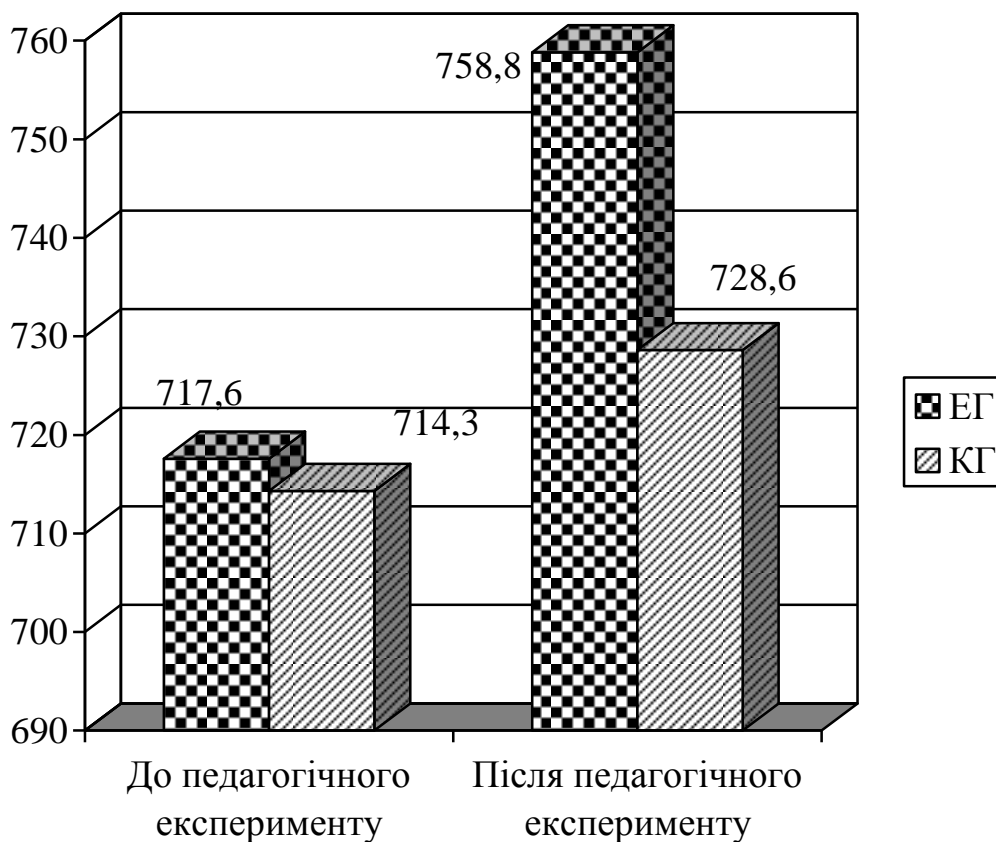


Рис.3.3 Динаміка у функціональних показниках (ЖЄЛ) дошкільників EG та KG

3.3. Визначення оздоровчого ефекту занять з вільної боротьби

Відомо, що одним із основних показників здоров'я дітей різного віку є резистентність організму до несприятливого впливу навколишнього середовища та наявність або відсутність у них хронічних захворювань. У дошкільників при контент-аналізі медичних карт було встановлено зниження стану здоров'я, а саме перша група здоров'я визначена у 44,2% спостережуваних дітей 5-6 років.

Саме, тому додатково ефективність експериментальної програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами вільної боротьби визначалась за допомогою вивчення ступеню опірності організму несприятливим факторам (кількість днів, пропущених за хворобою протягом року – за рік в EG та KG). Аналізувались медичні довідки дошкільників протягом 2019–2020 навчального

року. З результатів дослідження захворювань після експерименту відмічаємо вірогідне зменшення кількості днів, пропущених через хворобу, на одного учня ЕГ в середньому складає – 8 днів, тоді як в КГ – 10 днів. У дітей ЕГ порівнянно з КГ спостерігається статистично достовірне ($p < 0,001$) зменшення кількості пропусків навчальних днів з причини захворювань на – 65,6% (табл. 3.6, рис 3.4.).

Таблиця 3.6.

Кількість днів, пропущених за хворобою одним дошкільником експериментальної та контрольної групи за рік навчання

Група	Кількість пропущених днів 1 учнем				Різниця	
	Липень-Грудень	t	Січень-Червень	t	днів	(%)
ЕГ (n=13)	10,54±0,4 7	0,72; p>0,05	7,30±0,45	6,09; p<0,001	3,10	44,38
КГ (n=16)	10,01±0,2 7		10,47±0,39		+0,46	4,39

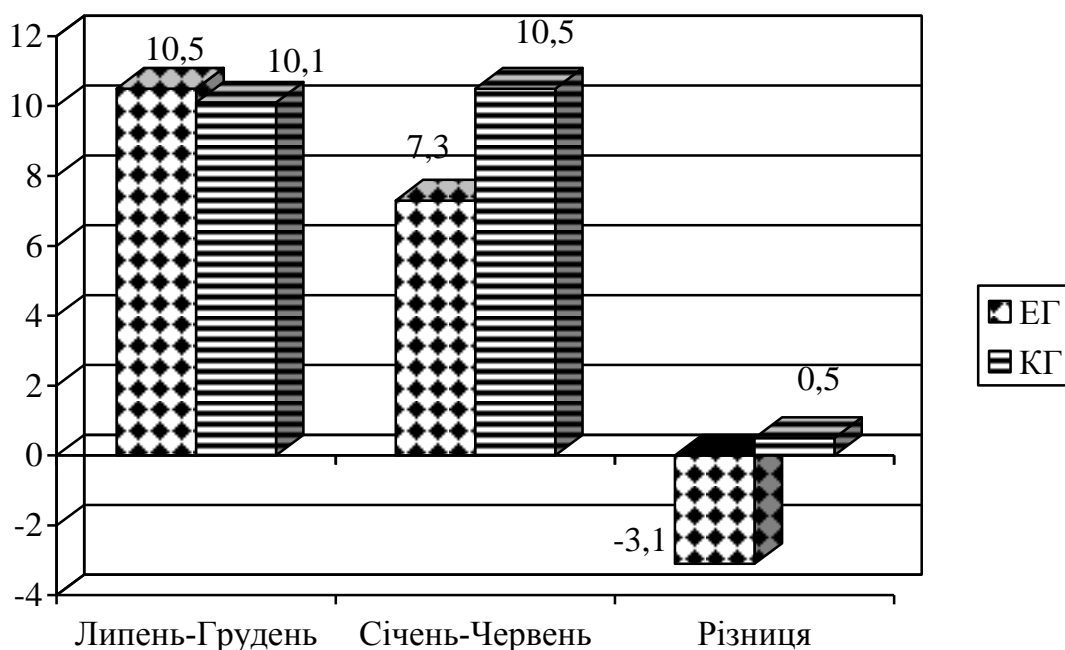


Рис. 3.4. Характеристика стану захворюваності дошкільників до та після педагогічного експерименту.

З таблиці 3.5 визначаємо суттєву різницю порівняно вихідних даних, так

в дітей ЕГ на 44,38% менше кількість пропусків навчальних днів у зв'язку із захворюванням, а в ЕГ навпаки на 0,46% збільшується. Зниження захворювань в дітей ЕГ підтверджує оздоровчий вплив методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами вільної боротьби на стан здоров'я дітей.

Висновки до розділу 3.

1. Визначено, що фізкультурно-оздоровчі заняття з вільної боротьби для старших дошкільників здійснювались з урахуванням інтересів дітей і їх здібностей, запитів батьків, існуючих матеріальних умов. Навчальний рік тренувальних занять з вільної боротьби експериментальної групи складався з трьох періодів: підготовчого, основного і перехідного, заняття проводились у другій половині дня 2 рази на тиждень. Кількість занять на рік для дітей експериментальної групи (ЕГ) за розробленою методикою – 64 заняття, а заняття для дошкільників ЕГ тривало – 25-30 хв.

2. Рівень сформованості та розвитку визначали за допомогою наступних рухових тестів для визначення розвитку координаційних здібностей. Первинні результати формуального експерименту свідчать, що показники дошкільників ЕГ та КГ достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). Після проведення експерименту показники рівня розвитку координаційних здібностей школярів ЕГ достовірно покращились ($p < 0,05$). За час педагогічного експерименту у дітей ЕГ відбулися достовірні позитивні зміни усіх показниках функціонального стану. Найбільший приріст спостерігався у показнику проби Штанге і проби Генча (100,9 і 53,1% відповідно). Доволі високі темпи приросту в ЕГ спостерігаємо у показнику життєвої ємності легень (ЖЄЛ), що становив 14,3%, тоді як в КГ лише на – 1,4%

Контент-аналіз встановив суттєву різницю порівняно вихідних даних, так в дітей ЕГ на 44,38% менше кількість пропусків навчальних днів у зв'язку із захворюванням, а в ЕГ навпаки на 0,46% збільшується. Зниження захворювань в дітей ЕГ підтверджує оздоровчий вплив методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами вільної боротьби на стан здоров'я дітей.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Спортивне тренування дошкільників спрямоване на те, щоб забезпечити необхідний для дитини базовий рівень фізичної і загальної дієздатності. Заняття вільною боротьбою формують твердий характер, стійкість і силу, сприяють виробленню самодисципліни і розвитку якостей, потрібних для досягнення життєвих цілей. Так, як певний рівень розвитку фізичних якостей дошкільників може гарантувати їх успішне засвоєння нових, раніш невідомих вправ і рухових дій, необхідних їм для успішної адаптації в загальноосвітніх навчальних закладах.

2. В основному етапі секційних занять з вільної боротьби (жовтень-травень) одним із засобів технічної підготовки для дітей ЕГ були рухливі ігри борця, а також після засвоєння учнями основних прийомів вільної боротьби їх об'єднували в комбінації та зв'язки для подальшого удосконалення техніки виконання.

3. Оздоровчими завданнями розробленої методики занять з елементами вільної боротьби було підвищення захисних сил організму та збільшення адаптивних можливостей дітей до негативних змін внутрішнього і зовнішнього середовища; стимулювання діяльності провідних функціональних систем організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної тощо).

4. Вивчення показників статичної та динамічної рівноваги не показали статистичних відмінностей між дошкільниками ЕГ та КГ ($p > 0,05$) до початку впровадження розробленої методики в процес фізичного виховання дошкільників. Після експерименту за тестом «Фламінго» ЕГ показник зменшила на 5,1 спроб у порівнянні з КГ – 1,7 спроб. Показник координаційних здібностей за тестом «Статична рівновага з відкритими очима», збільшилася в

ЕГ на 14,4% істотно ($p > 0,05$). Розвиток координаційних якостей досліджувалася за результатами тесту «Динамічна рівновага на гімнастичній лаві з заплющеними очима» після проведення експерименту результат збільшилися в ЕГ на 12,2%.

5. Загальну оцінку рівню фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку надали за групою зросту і відповідності їй цих ознак. В результаті аналізу було визначено, що міжгрупові кінцеві результати фізичного розвитку ЕГ та КГ в усіх показниках були однаково достовірними, а саме більшість дошкільників мали середні рівні фізичного розвитку за показниками довжини та маси тіла. За час педагогічного експерименту у дітей ЕГ відбулися достовірні позитивні зміни усіх показників функціонального стану. Найбільший приріст спостерігався у показнику проби Штанге і проби Генча (100,9 і 53,1% відповідно). Доволі високі темпи приросту в ЕГ спостерігаємо у показнику життєвої ємності легень (ЖЄЛ), що становив 14,3%, тоді як в КГ лише на – 1,4%

6. Визначили різницю порівняно вихідних даних захворювання, так в дітей ЕГ на 44,38% менше кількість пропусків навчальних днів через захворювання, а в КГ навпаки на 0,46% збільшується. Зниження захворювань в дітей ЕГ підтверджує оздоровчий вплив методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами вільної боротьби на стан здоров'я дітей.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Безруких М. М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2003. – 416 с.
2. Богданова Г. С. Професіоналізм учителя фізичної культури – запорука здорової дитини / Г. С. Богданова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х., 2008. – №6. – С. 82-85.
3. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини» / Ольга Богініч // Дошкіл. виховання. – 2012. – № 9. – С. 3 – 7. 5.
4. Богініч О. Пріоритети у сфері фізичного розвитку дитини дошкільного віку / Ольга Богініч // Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти : монографія / Е. Вільчковський, Н. Денисенко, А. Цьось та ін. – Запоріжжя : ЗОШПО, 2010. – С. 124 – 148.
5. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі : посібник для вчителя / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис ; [ред.: А. А. Бартко, Ю. О. Стоян]. - Київ : Рад. шк., 1990. - 108 с.
6. Васьков Ю. В. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. / Ю. В. Васьков // Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – Х., 2010. – № 06 (56). – С. 47-49.
7. Вільчковський Є. С. Динаміка рухової активності дітей 3–6 років / Є. С. Вільчковський // Шляхи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку : збірник статей. – К. : РМК Міносвіти України, 1992. – С. 5

8. Вільчковський Є. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп. / Є. С. Вільчковський. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
9. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с
10. Вітос Я. Вплив занять східними одноборствами на показники психофізіологічного розвитку дітей 5–6 років / Я. Вітос// Журнал Единоборства, - X., 2014., № 4 (28), С. 58-61
11. Волков Л. В. Виховання фізичних здібностей учнів / Л. В. Волков – К.: Радянська школа, 1980. – 104 с.
12. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків: навч. посібник / Л. В. Волков. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
13. Гаврилюк В. О. Специфічність бойових мистецтв у забезпеченні всебічного розвитку особистості / В.О. Гаврилюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко: зб. наук. пр. – Чернігів, 2011. – Вип. 64. – С. 284-288.
14. Гужаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерии отбора юных спортсменов / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 9. – С. 32-34.
15. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 / А. А. Гужаловский. – Минск, 1979. – 324 с.
16. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
17. Даценко І. І. Гігієна дітей і підлітків / І. І. Даценко. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
18. Загитов А. Н. Формирование мотивационно-ценностных ориентаций

школьников на секционные занятия борьбой в условиях общеобразовательной школы : учеб.-метод. пособие / А. Н. Загитов. – Краснодар : КГУФКСТ, 2009. – 25 с.

19. Інструктивно-методичні рекомендації «Про організовану і самостійну діяльність дітей у дошкільному навчальному закладі» (Лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України від 26.07.2010 р. №1.4/18–3082).

20. Карпухин Г. И. Острые не гриппозные респираторные инфекции / Г. И. Карпухин. – К.: Гиппократ, 1996. – 320 с.

21. Качашкін В.М. Методика фізичного виховання / В. М. Качашкін. – М.: Просвіта, 1989. – 304 с.

22. Качеров О.Б. Основи здоров'я і фізична культура: підруч. для 3 кл. / О. Б. Качеров, В. Г., Ареф'єв. – К.: Просвіта, 2003. – 160 с.

23. Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №4. – С. 63-66.

24. Клиническая эндокринология: руководство (3-е изд.) / под ред. Н.Т. Старковой. – СПб: Питер, 2002. – 233 с.

25. Козіна Ж.Л. Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років. / Ж.Л. Козіна, О.Г. Лахно, Т.В. Москалець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 8. С. – 84–89.

26. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я.: Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. — Л., 2005. — 179 с.

27. Коляденко Г. І. Анатомія людини: підручник. / Г. І. Коляденко. – К.: Либідь, 2001. – 384 с.

28. Кот Н. А. Виховання вольових якостей у процесі виконання фізичних вправ та в ігровій діяльності дітей / Н. Кот // Шляхи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку : збірник статей. – К. : РМК Міністерства

України, 1992. – С. 10.

29. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 1 – С. 64-69.

30. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей и подростков / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: ТОВ Полиграф – Експрес, 2005. – 195 с.

31. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская лит., 1999. – 232 с.

32. Круцевич Т. Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять.: метод. посібник / Т. Ю. Круцевич. – К, 1994. – 115 с.

33. Круцевич Т., Пангелова Н. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном // Т. Круцевич., Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2005. — №1. — С.156 — 163

34. Кулик Н. А. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. / Н.А. Кулик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – 2017. Вип. 118 (3). – С. 162–164.

35. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5-6 років з використанням елементів легкої атлетики : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, 102 фізичне виховання різних груп населення» / Н. А. Кулик. – Харків. – 2014. – 20 с.

36. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 3-е изд. – М.: Сов. спорт, 2006. – 208 с.

37. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2008. – 244 с.

38. Линець М. Фізична підготовка дітей молодшого дошкільного віку в оздоровчих заняттях плаванням з використанням рухливих ігор у воді. / М. Линець, Л. Назаркевич // Фізична активність, здоров'я і спорт – 2017. Вип 1 (27). – С. 32–44.

39. Лущик І. В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) / І. В. Лущик. – Х. : Вид. група "Основа", 2012. – 126 с.

40. Міщенко Л. Б. Організація гурткової роботи в дошкільних навчальних закладах / Л.Б. Міщенко // Львів: Вид. група «Основа». 2015. – С. 333.

41. Москаленко Н. В. Особливості забезпечення рухової активності молодших дошкільнят / Н.В. Москаленко, А.В. Полякова // Фізична культура, спорт та здоров'я. – Харків. 2014. – С. 39–42.

42. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вікторія Володимирівна Нестеренко ; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. – О., 2003. – 231 с

43. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

44. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання» [автореферат]. // Н.Є. Пангелова. – Київ. 2015. – 39 с.

45. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання / Н. Пангелова // Молода спортивна наука України. — 2010. — Т.2. — С.183 — 187.

46. Плахтій П.Д. Фізіологія фізичних вправ: підручник / П.Д. Плахтій, А.І.Босенко, А.В. Макаренко. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 268 с., іл.

47. Потапюк Л. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / Л. М. Потапюк. – Луцьк : ПП Іванюк, 2010. – 215 с.

48. . Руденко І. Особливості психічного розвитку дитини: вікові кризи, основні новоутворення, провідні типи діяльності : психологічна консультація [Електронний ресурс] / І. Руденко.

49. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України і фактори «ризиків» шкільного середовища / І. Є. Сапуга // Основи здоров'я та фізичної культури. – 2007. – № 9. – С. 12 -14.

50. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

51. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – Москва: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.

52. Скрипка І.М. Теоретико-методичні основи застосування єдиноборств у фізичному вихованні дошкільників / І.М. Скрипка, А.В. Гетте // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; Вип. 11(119) 19, С. 162–165.

53. Сократова Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 178 с.

54. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Усі вікові групи / В. Л. Сухар. – Х. : Ранок, 2012. – 176 с. 10.Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб.пособие / В. Н. Шебеко. – Минск :Выш. шк., 2010. – 288 с.

55. Тітаренко А. А. Ефективність застосування позаурочних форм занять фізичними вправами з учнями молодшого шкільного віку у режимі навчального дня / А. А. Тітаренко // Слобожанський національний спортивний вісник. – Харків, 2005. – № 8. – С. 29 -32.

56. Тимонова І.Б. Анализ физического развития детей в детских дошкольных учреждениях / И.Б. Тимонова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2007. — №11. — С.202 — 206.

57. Тичінін М. В. Передтренувальна підготовка дошкільнят до занять греко-римською боротьбою / М. В. Тичінін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб наук. пр. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 203–206

58. Томенко О. Зміст та особливості фізкультурної освіти учнівської молоді різних вікових груп / О. Томенко, А. Старченко // Теорія і методика фізичної культури і спорту. – 2011. – № 2. – С. 86-91.

59. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посіб. / О.Л. Богініч, Н.В. Левінець, Л.В. Лохвицька, Л.А. Сварковська. – К. : Генеза, 2013. – 127 с

60. Фіцула М. М. Педагогіка: навч. посібник / М. М. Фіцула // [2-ге вид., випр. і доп.]. – К.: Академвидав, 2007. – 560 с.

61. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник. / М. М. Фіцула. – К.: Вид. Центр «Академія», 2000. – 544 с.

62. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств / В.І. Шандригось // Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка – 2006. – 44 с.

63. Шулика Ю. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства Ю. А. Шулика, В. А.Самойленко, А. А Саликов / – Краснодар: Краснодарские известия, 2002. – 119 с

64. Шулика Ю. А. Борьба вільної боротьби: первые уроки / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, А. А. Маслов // Ростов-на-Дону: Феникс – 2006. – 170 с .

65. . Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки: Затвердж. постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. N 1594

66. Закон України «Про дошкільну освіту» від 11.07.2001 № 2628-III (зі змінами і доповненнями).