Кулик Ніна Анатоліївна. Корекція фізичного стану дошкільників 5-6 років з використанням елементів легкої атлетики.- Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02, Харків. держ. акад. фіз. культури. - Харків, 2014.- 346 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ім. А. С. МАКАРЕНКА

На правах рукопису

КУЛИК НІНА АНАТОЛІЇВНА

УДК: 613.71:371.72–053.4:796.42(043.5)

**КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДОШКІЛЬНИКІВ 5–6 РОКІВ**

**З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня

кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Масляк Ірина Павлівна

Суми – 2014

**ЗМІСТ**

[ВСТУП 5](#_Toc375504567)

[РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 1](#_Toc375504568)1

[1.1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку 1](#_Toc375504569)2

[1.2. Особливості розвитку рухової сфери дітей 5–6-ти років](#_Toc375504570) 19

[1.3. Інноваційні підходи щодо організації фізичного виховання з дошкільниками](#_Toc375504571) 32

[1.4. Легкоатлетичні вправи – як засіб фізичного виховання](#_Toc375504572) 38

[ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ](#_Toc375504573) 44

[РОЗДІЛ. 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ](#_Toc375504574) 46

[2.1. Методи дослідження](#_Toc375504575) 46

[2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел та узагальнення досвіду передової педагогічної практики](#_Toc375504576) 46

[2.1.2. Аналіз документальних матеріалів](#_Toc375504577) 47

[2.1.3. Опитування](#_Toc375504578) 49

[2.1.4. Методи дослідження фізичного розвитку та фізичної   
працездатності](#_Toc375504579) 49

[2.1.5. Педагогічне тестування](#_Toc375504580) 54

[2.1.6. Педагогічний експеримент](#_Toc375504581) 62

[2.1.7. Методи математичної статистики](#_Toc375504582) 62

[2.2. Організація дослідження](#_Toc375504583) 64

[РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ](#_Toc375504584) 67

[3.1. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні дошкільних закладів освіти](#_Toc375504585) 67

[3.2. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного   
віку](#_Toc375504586) 70

[3.3. Аналіз показників фізичної підготовленості дітей 5–6-ти років](#_Toc375504587) 82

[3.4. Аналіз взаємовпливу досліджуваних показників у дітей 5-6-ти років на початковому етапі констатуючого експерименту](#_Toc375504588) 96

[ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ](#_Toc375504589) 101

[РОЗДІЛ 4. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ   
5–6-ти РОКІВ](#_Toc375504590) 103

[4.1. Обґрунтування доцільності розробки інноваційної методики](#_Toc375504591) 103

[4.2. Педагогічні умови формування методики використання елементів легкої атлетики у фізичному вихованні дошкільників](#_Toc375504592) 109

[4.3. Експериментальна програма впровадження інноваційної методики «Юний легкоатлет»](#_Toc375504593) 112

[ВИСНОВКИ ДО 4 РОЗДІЛУ](#_Toc375504594) 117

[РОЗДІЛ 5. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДОШКІЛЬНИКІВ У РЕЗУЛЬТАТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ](#_Toc375504595) 119

[5.1. Динаміка показників фізичного розвитку дітей 5–6-ти років](#_Toc375504596) 119

[5.2. Динаміка показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку](#_Toc375504597) 141

[5.3. Дослідження взаємозв’язку фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей 5-6-ти років після експерименту](#_Toc375504598) 167

[ВИСНОВКИ ДО 5 РОЗДІЛУ](#_Toc375504599) 173

[РОЗДІЛ 6. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ   
ДОСЛІДЖЕННЯ](#_Toc375504600) 175

[ВИСНОВКИ](#_Toc375504601) 187

[МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ](#_Toc375504602) 191

[СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ](#_Toc375504603) 198

[ДОДАТКИ](#_Toc375504604) 236

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

АТ – артеріальний тиск

АТсист’мм рт.ст. – артеріальний тиск, систола

АТдіаст’мм рт.ст. – артеріальний тиск, діастола

АТ пульс, мм рт.ст. – пульсовий артеріальний тиск, мм рт.ст.

ЖЄЛ – життєва ємкість легень

ССС – серцево-судинна система

ФП – фізична підготовленість

ФР – фізичний розвиток

ЧСС, уд·хв-1  – частота серцевих скорочень

ІП – індекс Пін’є

ІМР – індекс м’язового розвитку

ІС – індекс Скибінські

ІК – індекс Кердо

ІР – індекс Руф’є

ОГК – обхват грудної клітини

О. с. – основна стійка

В. п. – вихідне положення

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТП – технічна підготовка

ДЗО – дошкільні заклади освіти

СВНС – симпатична вегетосудинна нервова система

ПВНС – парасимпатична вегетосудинна нервова система

**ВСТУП**

**Актуальність проблеми.** На сучасному етапі розвитку України посилюється увага суспільства до вирішення проблеми формування і збереження здоров’я дітей, їх фізичного розвитку, рухової підготовленості, стимулювання творчої активності тощо. Особливе значення ця проблема набуває у системі навчання і виховання дітей дошкільного віку, що відзначено в основних державних документах. Так, Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації» спрямувала спортивну науку і практику на розв’язування оздоровчих завдань фізичного виховання, але значних зрушень, пов’язаних із покращенням фізичного стану дітей дошкільного віку не відбувається. Ряд досліджень свідчить про стабільне погіршення стану здоров’я підростаючого покоління країни. Так, під час вступу до школи кожна третя дитина має різні відхилення у стані здоров’я, обумовлені, як правило, недостатнім обсягом рухової активності внаслідок раннього початку дошкільного систематичного навчання та інтенсифікації навчально-пізнавальної діяльності (І. О. Когут, 2003; Н. В. Москаленко, 2007; С. М. Бабюк, Т. Т. Ротерс, 2011; Н. М. Ковальчук, Г.В. Балахничева, Л.В. Зореба, 2012 та ін.).

Інтенсифікація сучасного життя та реформування освіти, які призводять до ускладнення навчальних програм і збільшення кількості занять, де переважає статичний компонент – негативно впливають на стан здоров’я дітей (Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня, 2011). У зв’язку з цим, виникає необхідність забезпечити такі педагогічні умови, які б дозволили підготувати дітей до підвищених інтелектуальних навантажень і при цьому не зменшувати обсяг її рухової активності. Тому на сучасному етапі розвитку системи освіти більшість дошкільних закладів намагаються відійти від традиційної системи виховання, частково змінити форми і зміст, спрямувати навчально-виховний процес на потреби та інтереси дітей. Тобто, спостерігається перехід до інноваційного типу освітнього процесу, який потребує вдосконалення дошкільної фізкультурної освіти шляхом розробки та впровадження інноваційних методик та технологій використання різноманітних засобів, методів та форм фізичного виховання.

Ряд дослідників займалися питаннями удосконалення дошкільного фізичного виховання за рахунок впровадження різноманітних інноваційних засобів (М. А. Рунова, 2003; В. В. Поліщук, 2008; В. М. Нестеров,   
З. Д. Смирнова, В. В. Єфанова, 2011; В. В. Лобода, В. В. Мулик, Л. В. Дугіна, 2012; О. П. Понфилов, В. В. Борисова, Т. А. Шестакова, Л. В. Руднева, 2013) та організаційно-педагогічних і методичних підходів (В. В. Троценко, 2001;   
Н. Ф. Денисенко, 2002; В. С. Ашанин, А. Є. Подоляка, 2010; І. В. Лущик, 2012). Однак всі ці роботи не порушували питання підвищення ефективності фізичного виховання дошкільних закладів освіти засобами легкої атлетики та їх впливу на фізичний стан дітей старшого дошкільного віку. При цьому легкоатлетичні вправи є універсальним засобом фізичного виховання, оскільки містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та відрізняються широким діапазоном впливу на функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сферу дитини (Н. М. Борейко, 2002; Г. Н. Германов,   
І. В. Машошина, 2013 та ін.).

З вищезазначеного постає, що сучасні вимоги, які висуваються суспільством до стану здоров’я та фізичної підготовленості дітей, обумовлюють необхідність модернізації дошкільної фізкультурної освіти шляхом широкого використання у навчальному процесі з фізичного виховання елементів легкої атлетики з інноваційною методикою подання. Це сприятиме покращенню стану здоров’я, підвищенню рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості підростаючого покоління від якого залежить майбутній трудовий потенціал та благополуччя країни.

**Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано згідно плану науково-комплексної теми «Оптимізація процесу навчання і виховання різних груп населення засобами фізичної культури і спорту» кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, яка затверджена відділом держреєстрації Інституту науково-технічної і економічної інформації України (номер державної реєстрації 0107 U 002255). Роль автора у виконанні теми полягала в розробці інноваційної методики використання елементів легкої атлетики у фізичному вихованні дошкільників та дослідженні рівня фізичного стану дітей 5–6-ти років.

**Мета дослідження –** розробити методику корекції фізичного стану дошкільників з використанням елементів легкої атлетики.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу науково-методичної літератури дослідити сучасні проблеми організації дошкільного фізичного виховання та з’ясувати ступінь вивчення питання щодо впливу елементів легкої атлетики на фізичний стан дітей дошкільного віку.
2. Визначити рівень фізичного стану дітей 5–6-ти років.
3. Визначити взаємозв’язок і факторну структуру показників фізичного розвитку та рухової підготовленості старших дошкільників.
4. Розробити та експериментально обґрунтувати методику комплексного використання елементів легкої атлетики в системі дошкільного фізичного виховання.
5. Розробити практичні рекомендації для інструкторів з фізичного виховання, вихователів дошкільних закладів та батьків щодо впровадження в навчально-виховний процес дітей старшого дошкільного віку розробленої нами методики.

**Об’єкт дослідження –** фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку.

**Предмет дослідження –** впливелементів легкої атлетики на корекцію фізичного стану дітей 5–6-ти років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду передової педагогічної практики; аналіз документальних матеріалів; педагогічне спостереження; опитування (анкетування); методи дослідження фізичного розвитку та фізичної працездатності; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

***Уперше:***

* теоретично і практично обґрунтовані наукові знання про вплив елементів легкої атлетики на фізичний стан дітей старшого дошкільного віку;
* визначені педагогічні умови реалізації комплексного використання елементів легкої атлетики в системі дошкільної фізкультурної освіти;
* розроблено та науково обґрунтовано інноваційну методику використання елементів легкої атлетики у фізичному вихованні дітей 5–6-ти років;
* теоретично обґрунтовано, розроблено та апробовано у фізичному вихованні дошкільників навчальну програму «Юний легкоатлет».

***Доповнено***:

* наукові знання про вплив вправ легкої атлетики на рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку;
* дані про статево-вікову структуру фізичного розвитку, рівня соматичного здоров’я та фізичної підготовленості;
* дані про взаємозв’язок і взаємозумовленість компонентів фізичної підготовленості та фізичного розвитку дітей 5–6-ти років як цілісної динамічної системи, яка має певну структуру і вікові особливості розвитку.

***Підтверджено***:

* дані про найбільш сприятливі вікові періоди розвитку окремих рухових здібностей;
* результати соціологічних досліджень щодо погіршення стану здоров’я дітей дошкільного віку;
* наявні наукові результати щодо впливу фізичного навантаження на розвиток рухових здібностей та морфо-функціональних параметрів.

**Практичне значення отриманих результатів.** Розроблена інноваційна методика використання елементів легкої атлетики може ефективно застосовуватися в системі роботи дошкільних закладів освіти у якості як самостійного компоненту, так і доповнення до існуючих систем навчання та виховання для покращення стану здоров’я, підвищення рівня функціональної та фізичної підготовленості та рухової активності дітей дошкільного віку.

Матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використанні в системі фізичного виховання дошкільників, у підготовці студентів педагогічних факультетів, а також при розробці навчальних та методичних посібників.

Результати роботи впровадженні в практику фізичного виховання дошкільних навчальних закладів № 8 м. Суми та № 1 м. Шостки Сумської області; в практику перепідготовки фахівців у сфері фізичного виховання Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти; у практику підготовки студентів-бакалаврів дошкільної та початкової освіти Інституту педагогіки та психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, про що свідчать відповідні акти впровадження (від 14 вересня 2009 р.; 15 вересня 2009 р.; 07 лютого 2011 р.; 31 травня 2012 р.)

**Особистий внесок дисертанта** полягає в аналізі та узагальненні науково-методичної літератури; постановці мети та завдань дослідження; організації та проведенні дослідження; розробці інноваційної методики використання елементів легкої атлетики у фізичному вихованні дошкільників та експериментальному обґрунтуванні її впливу на фізичний стан дітей 5-6-ти років; статистичної обробки та опису одержаних даних. У роботах, що виконані у співавторстві, особистий внесок дисертанта полягає у підготовці   
даних педагогічних досліджень, основного змісту наукової праці та   
 матеріалів до друку.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження доповідалися на засіданнях кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, Інституту фізичної культури (2007–2010 роки); на VIII, X, XIІ і XIІI Міжнародних науково-практичних конференціях молодих вчених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013); на Всеукраїнській науковій конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі» (Чернігів, 2009); на XIII Міжнародній науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров’я» (Харків, 2013).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження відображені у 9 публікаціях, серед яких 6 – у наукових фахових виданнях.

**ВИСНОВКИ**

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури свідчить про необхідність удосконалення дошкільного фізичного виховання. Виявлено наявність ряду досліджень щодо застосування інноваційних підходів з використанням у процесі фізичного виховання різноманітних засобів, методів та форм з метою підвищення рівня здоров’я, функціональної та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. При цьому не досліджуваною залишається проблема впливу елементів легкої атлетики на фізичний стан дітей дошкільного віку.
2. Результати проведеного анкетування свідчать про позитивне ставлення вихователів та інструкторів з фізичного виховання дошкільних закладів освіти до нововведень (80,8% респондентів). Виявлено, що в деяких дитячих закладах успішно застосовують інноваційні підходи до організаційної сторони фізичного виховання (33,8%), які позитивно впливають на психофізичний розвиток дітей (95,5%), а також здійснюється, але у недостатній кількості, секційна фізкультурно-оздоровча робота (27,9%). Отже дані анкетування підтверджують доцільність удосконалення дошкільної фізкультурної освіти шляхом впровадження різноманітних інноваційних методик та технологій.
3. Визначено «нижче середнього» рівень фізичного стану дітей 5–6-ти років, який в показниках:
   * + фізичного розвитку відповідає оцінці 3 бали («середній»): антропометричні вимірювання – 3 бали («середній»), функціональний стан дихальної системи – 2 бали («нижче середнього»), ступень регуляції серцево-судинної системи у дівчат 5–6-ти років та хлопців 5-ти років – 4 бали («вище середнього»), хлопців 6-ти років – 3 бали («середній»). У віковому аспекті спостерігається, в основному, достовірне покращення результатів з віком (p<0,05; <0,001), у статевому – різноспрямований характер відмінностей;
     + фізичної працездатності дорівнює оцінці 3 бали («середній») у дівчат та 2 бали («нижче середнього») у хлопців. За віком виявлено відсутність достовірних відмінностей між показниками (р>0,05), за статтю – достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат (p<0,001);
     + частоти захворюваності дітей має низький рівень опірності організму негативним чинникам довкілля, оскільки достатньо великий відсоток дошкільників (82,3%) позиціонуються як ті, що часто хворіють;
     + рівня фізичної підготовленості, в середньому, відповідає оцінці 2 бали («нижче середнього» рівень): гнучкість, швидкісні та швидкісно-силові здібності – 2 бали; координаційні здібності – діти 5-ти років – 2 бали, 6-ти років – 3 бали; витривалість – 2 і 2,5 бали відповідно. З віком спостерігається достовірне покращення результатів фізичної підготовленості (p<0,05 – <0,001), за винятком показників рухливості гомілкового суглобу та швидкісних здібностей, які погіршуються (р>0,05). За гендерною ознакою дані хлопців в основному достовірно превалюють над результатами дівчат, виняток складають показники рівня розвитку координаційних здібностей та гнучкості, де спостерігається протилежна тенденція – дані дівчат кращі за результати хлопців (p<0,05–0,001).
4. Кореляційний та факторний аналізи параметрів фізичного стану дітей 5–6-ти років свідчать про наявність взаємовпливу між показниками фізичного розвитку та рухової підготовленості, яка відображається, в основному, у слабкому та середньому за величиною взаємозв’язку (коефіцієнт кореляції коливався у межах від 0,20 до 0,43 при p<0,05–0,01). Найбільш значний вплив на показники фізичного здоров’я здійснюють координаційні, швидкісні та швидкісно-силові здібності й витривалість, вплив гнучкості носить вибірковий не системний характер. Виявлено, що взаємовплив досліджуваних параметрів залежить від статті – у дівчат та хлопців структура зв’язків має деякі відмінності.
5. Впровадження в процес фізичного виховання старших дошкільників розробленої нами методики використання елементів легкої атлетики позитивно вплинуло на рівень фізичного стану дошкільників експериментальних груп, який підвищився до «вище середнього» рівня і став відповідати оцінці 4 бали. Так:
   * за показниками фізичного розвитку достовірно покращилися антропометричні дані (p<0,05–0,001), за винятком показників маси тіла хлопців 6-ти років, де зміни не достовірні (р>0,05); функціонального стану дихальної системи (p<0,05–0,001), за винятком проби Штанге хлопців 6-ти років (р>0,05); діяльності серцево-судинної системи за даними ЧСС хлопців 6-ти років та пульсового артеріального тиску дівчат 6-ти років (p<0,05–0,001); фізичної працездатності (p<0,05–0,001). У результаті чого рівень фізичного розвитку досліджуваного контингенту підвищився до «вище середнього» і став відповідати оцінці 4 бали. Найбільш суттєво покращилися показники функціонування дихальної системи та фізичної працездатності;
   * підвищився рівень опірності організму негативним чинникам довкілля, оскільки значно збільшився відсоток дітей, які не хворіли жодного разу (12,3%) і зменшився відсоток дітей (37,0%), що позиціонуються як ті, що часто хворіють;
   * суттєво та достовірно покращилися показники рівня фізичної підготовленості (p<0,05–0,001), за винятком результатів тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» дітей 6-ти років і «згинання ступні» дівчат аналогічної вікової групи, де зміни носять не достовірний характер (р>0,05). Внаслідок чого рівень рухової підготовленості підвищився, в середньому, на 2 бали і став дорівнювати оцінці 4 бали, що відповідає рівню «вище середнього». Найсуттєвіше змінилися показники ступеню прояву гнучкості, швидкісно-силових і координаційних здібностей у хлопців та швидкісних здібностей і витривалості у дівчат.
6. В показниках досліджуваних контрольних груп також відбулися зміни в фізичному стані, але вони менш значні і, в основному, не достовірні (р>0,05). Визначено, що за нормативними критеріями зміни відбулися лише в рівні фізичної підготовленості, який підвищився на 1 бал, і став дорівнювати оцінці 3 бали («середньому» рівню). При цьому, за оціночною шкалою підвищення зафіксовано тільки в показниках прояву координаційних здібностей дітей 5-ти років та швидкісних здібностей дітей обох вікових груп.
7. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованої нами методики використання елементів легкої атлетики на фізичний стан дошкільників експериментальних груп, що дозволяє рекомендувати інструкторам з фізичного виховання, вихователям дошкільних закладів та батькам впроваджувати в навчально-виховний процес та самостійну рухову діяльність дітей старшого дошкільного віку розроблену нами методику.

*Перспектива подальших досліджень* полягає у визначенні впливу занять з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Проведені дослідження і результати педагогічного експерименту дають можливість рекомендувати інструкторам з фізичного виховання і вихователям ДНЗ включати в систему фізичного виховання і режим дня старших дошкільників розроблену нами методику використання елементів легкої атлетики «Юний легкоатлет», що позитивно впливає на підвищення рівня фізичного стану дітей старшого дошкільного віку.

При застосуванні методики «Юний легкоатлет» необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Акцентувати увагу на виконанні технічних елементів легко атлетичних вправ. Так, при виконанні *спортивної ходьби* слід контролювати:

* постановку ноги, випрямленої у колінному суглобі, з п’ятки;
* рух тазу у напрямку за маховою ногою (навколо вертикальної осі тулуба);
* положення рук, що повинні бути зігнути і ліктьових суглобах під кутом 90о;
* роботу рук вперед-назад з повною амплітудою;
* різнойменну роботу рук і ніг;
* розслаблений верхній плечовий пояс.

При виконанні*метання:*

* вихідне положення: стійка ноги нарізно, правою (лівою), рука з м’ячем злегка зігнута у ліктьовому суглобі над головою;
* утримання м’яча фалангами пальців над плечем;
* фінальне зусилля повинно виконуватися через плече із-за голови, рухом кісті вперед-вгору;

При виконанні*бігу:*

* постановку стопи на опору (повинна ставитися на передню частину стопи);
* винос коліна махової ноги вперед;
* вертикальне або злегка нахилене вперед положення тулуба;
* різнойменну роботу рук і ніг;
* положення відштовхуючої ноги при відштовхуванні (вона повинна бути пряма).

При виконанні*стрибків у довжину з місця:*

* вихідне положення: стійка ноги нарізно, руки вгору-в сторони;
* одночасне відштовхування двома ногами та змах рук вперд-угору після відведення їх назад;
* приземлення на зігнути ноги;
* вихід із ями після стрибка, який повинен виконуватися вперед-вбік.

При виконанні*вправ з бар’єрами:*

* висота бар’єра, не повинна перевищувати 20 см;
* положення бар’єра (по фронту ніжками до дитини);
* положення при атаці бар’єра – махова нога випрямлена в колінному суглобі, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах;
* різнойменну роботу рук при атаці бар’єра;
* відштовхування двома ногами одночасно при стрибках через бар’єр;
* приземлення на півзігнуті ноги при стрибках через бар’єр;
* при виконанніпереступання через бар’єр боком слід контролювати:
  + винос прямих ніг;
  + різнойменну роботу рук;
  + постановку стопи на опору (повинна ставитися на передню частину стопи).

1. Вправи на прискорення виконувати з високого старту.
2. Підводящі вправи виконувати з різних вихідних положень.
3. Використовувати вправи атлетичної гімнастики “тренажерного типу” із застосуванням різних приладів і тренажерів вузької спрямованості з акцентом на розвиток окремих груп м’язів або фізичних якостей.
4. Широко застосовувати ігри та вправи з використанням природного матеріалу (квасоля, каштани, шишки тощо).
5. Застосовувати фронтальний, груповий методи, інколи індивідуальний та метод колового тренування.
6. Регулювати об’єм фізичного навантаження:

- фізичне навантаження в процесі заняття повинно збільшуватися при виконанні вправ. Допустимим є збільшення ЧСС до 154±6 уд·хв-1. Тобто збільшення ЧСС не повинно перебільшувати 65–70% від початкового рівня;

- об’єм навантаження слід регулювати за рахунок тривалості, інтенсивності виконання, кількості повторень легкоатлетичних вправ, тривалості та характеру відпочинку, включення рухливих ігор, комплексів загальнорозвиваючих, спеціальних та дихальних вправ.

1. Створювати умови для розвитку основних рухових якостей:

* *швидкості.* Для розвитку швидкості пропонуємо використовувати різноманітні вправи, що вимагають проявлення швидкості, ігрові завдання та ігри з елементами легкої атлетики, естафети, прискорення, біг з максимальною швидкістю, рухливі ігри, різноманітні вправи у махових рухах, ударах, киданні та штовханні легких предметів. Вправи для розвитку швидкості не повинні бути одноманітними. Повторювати їх необхідно в різних умовах, з різною інтенсивністю, ускладнюючи або, навпаки, полегшуючи їх виконання. Ігри з елементами легкої атлетики і вправи для розвитку швидкостніх здібностей доцільно проводити в основній частині заняття або під час активних відпочинків і прогулянок, коли діти не втомлені і мають оптимальний стан нервової системи.
* *координаційних здібностей.* Для розвитку координаційних здібностей слід використовувати вправи, в яких дитині необхідно проявляти винахідливість, виходячи з несподіваної ситуації, швидкими та ефективними рухами; вправи, виконання яких потребує частої регуляції рухів і м’язових зусиль; вправи на збереження рівноваги; вправи із нестандартною вагою снаряду (зменшеною або збільшено); вправи зі зміною напрямку або швидкості руху за сигналом. А саме: загально-розвиваючі вправи, основні рухи (біг, стрибки, метання, бар’єрний біг, естафетний біг з подоланням елементарних перешкод), рухливі ігри, елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, волейбол, бадмінтон, городки тощо).

Вправлення у спритності потребує значної точності м’язових відчуттів, напруженої уваги, що досить швидко викликає втому, знижує точність параметрів координації рухів. Зважаючи на це, вправи для розвитку спритності слід використовувати на початку основної частини заняття.

* *гнучкості.* Для розвитку гнучкості потрібно виконувати рухи з великою амплітудою – активні та пасивні вправи на розтягування (нахили, повороти, прогини, випади, полушпагати, махи, тощо). Вправи на розвиток гнучкості слід виконувати серіями по 2–5 ритмічних повторень з поступовим збільшенням амплітуди. Дозування визначається кількістю серій необхідних для того, щоб досягти в даному занятті бажаної амплітуди рухів (2-3 серії). Вправи для кожної групи м’язів слід виконувати одна за одною з невеликою перервою (2–4 хв). Загальна кількість повторень вправ повинна поступово зростати від 4 до 10 разів. Розвитку гнучкості слід приділяти більше часу в підготовчому періоді занять. Коли потрібний рівень розвитку гнучкості досягнутий, кількість та дозування вправ можна зменшувати. Але слід пам’ятати – якщо припинити виконання спеціальних вправ, то рівень розвитку гнучкості поступово знизиться.
* *витривалості.* Для розвитку витривалості рекомендується використовувати ходьбу, біг, стрибки, рухливі ігри. При виконанні циклічних вправ слід застосовувати безперервний метод. Тривалість безперервних рухів повинна складати 2–3 хв., інтенсивність – 50–60% від максимальної. При виконанні стрибкових вправ рекомендується використовувати інтервальний метод. Тривалість стрибків до 2 хв. При використанні рухливих ігор слід дотримуватися основних вимог: повторення багаторазових дій, які повинні виконуватися тривалий час   
  (4–5 хв.); зміни ігрової діяльності як за інтенсивністю, так і за формою; мінімальні перерви під час зміни ведучого або гри. В процесі розвитку витривалості у дошкільників важливим є створення оптимальних умов для функціонування систем кисневого забезпечення організму. З цією метою потрібно широко застосовувати проведення фізичних вправ на свіжому повітрі, у паркових зонах.
* *сили*. Для розвитку силових здібностей слід використовувати вправи швидкісно-силового характеру (різноманітні стрибки, перестрибування, метання), з елементарними обтяжуваннями (гімнастичні палки, дитячі тренажери, гантелі вагою 0,5 кг, тощо) з подоланням маси свого тіла (лазіння по гімнастичній дробині, мотузкової дробині, повзання по гімнастичній лаві, тощо).

Дозування вправ на розвиток фізичних якостей залежить від складності й складає від 4 – 6 до 8 – 10 повторень. Тривалість рухливих ігор варіює від 3 до 5 хвилин.

1. Широко використовувати вправи на релаксацію:

* динамічні вправи на релаксацію виконуються, як правило, після силових та статичних вправ. Кількість повторень 4–8 разів в одному підході;
* статичні вправи на релаксацію можуть виконуватись у вигляді пасивного відпочинку між силовими або статичними вправами, або в кінці заняття фізичними вправами тривалістю від 30 с до 1 хв.

1. Модифікувати рухливі ігри за рахунок включення елементів легкої атлетики. Ігри з елементами легкої атлетики можуть бути командні й некомандні. Некомандні ігри можна поділити на ігри з ведучим і без нього. Також командні ігри поділяються на два основні види: ігри з одночасною участю усіх гравців, ігри з почерговою участю. Розрізняють ігри: імітаційні, з перебіжками, з подоланням перешкод, з м’ячем, з палицями. Наприклад: ігри зі стрибками на одній чи двох ногах, човниковий біг на   
   5–10 м із зупинкою або без неї, різні естафети та біг з перешкодами, метання в ціль тощо. Вправи ігрового характеру дуже заохочують дітей, а це, в свою чергу, сприяє підвищенню майстерності. Вибір тієї чи іншої гри визначається конкретними задачами і умовами проведення.
2. При проведенні рухливих ігор з елементами легкої атлетики слід:

* підбирати такі рухливі ігри, які виховують у дітей високі моральні і вольові якості, зміцнюють здоров’я, сприяють правильному фізичному розвитку і формуванню життєво важливих рухових умінь і навичок;
* починати з простих некомандних ігор, поступово ускладнюючи до перехідних та складних командних ігор. До більш складних ігор слід переходити своєчасно, доки діти не втратили зацікавленості до вивчення;
* при підборі гри враховувати форму проведення заняття, а також, що дуже важливо, дотримуватися відомого у педагогіці правила поступового переходу від легкого до складного;
* дохідливо та цікаво пояснювати гру;
* розподілити ролі відповідно сюжету гри;
* уникати одноманітних рухів, статичних положень, оскільки вони швидко стомлюють дітей;
* припиняти гру, якщо її правила не всі добре зрозуміли, інакше учасники припускатимуть багато порушень, а головне – не буде досягнуто поставленої мети;
* у командних іграх та естафетах розподілити гравців на команди одним із наступних способів:
* з допомогою розрахунку;
* фігурним крокуванням;
* за наказом керівника;
* за вибором капітанів, які почергово відбирають собі гравців;
* стежити за фізичним навантаженням. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей і вони не відчувають втоми. Щоб уникнути надмірної втоми дошкільників слід своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність. Регулювання фізичного навантаження у грі може здійснюватися за рахунок зменшення або збільшення тривалості гри, кількості гравців та кількості повторень гри. Закінчення гри має бути вчасним. Завчасне чи раптове закінчення гри викличе невдоволення дітей;
* після закінчення гри підбити підсумки;
* при оголошенні результатів вказати командам та окремим гравцям на допущені помилки та негативні і позитивні моменти у їх поведінці.

1. Включати рухливі ігри в усі частини заняття:

* підготовча частина – ігри невеликої рухливості та складності, які допомагають зосередити увагу дітей. Характерними видами рухів для цих ігор є хода;
* основна частина – ігри, спрямовані на повторення або закріплення певних елементів легкої атлетики;
* заключна частина – ігри незначної та середньої інтенсивності з простими рухами, правилами організації. Вони повинні сприяти активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині.

1. Використовувати контрольні вправи для визначення продуктивності, правильності та послідовності роботи засобами кількісної та якісної оцінки функціональної та рухової підготовленості дітей.

Для обліку ефективності занять з пріоритетним використанням елементів легкої атлетики та оцінці їх впливу на фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей старшого дошкільного віку, рекомендується проводити лікарсько-педагогічний контроль з використанням методів дослідження, представлених в роботі.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абасов З. Понятийно-терминологический апарат инновационной педагогической деятельности / З. Абасов // Философия образования. – 2006. – №1 (15). – С. 56–62.
2. Агарков В. И. Здоровье младших школьников и его зависимость от социальных факторов / В. И. Агарков, Н. П. Гребняк, В. В. Николаенко // Мат. обл. наук.-практ. конф. «Здоров’я школярів на межі тисячоліть». – Харків, 2000. – С. 6–8.
3. Александрова В. А. Использование классиичческой (базовой) аэробики для оценки координационных способностей в спортивных бальных танцах / В. А. Александрова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 11.
4. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература. – 2001. – С. 182–183.
5. Алямовская В. Т. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 /   
   В. Т. Алямовская. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 1993. – С. 3–64.