

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Педагогічний факультет  
Кафедра теорії та методик дошкільної освіти

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми «ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ПРИ ВРАХУВАННІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ  
ДОШКІЛЬНИКІВ»

Виконала: студентка 2 курсу  
групи DO1 – M19z  
спеціальності 012 Дошкільна освіта,  
за освітньою програмою Дошкільна освіта  
**Добрянська Ірина Олександрівна**

Керівник: **Галаманжук Л. Л.**, доктор  
педагогічних наук, професор,  
завідувачка кафедри теорії та методик  
дошкільної освіти

Рецензент: **Бахмат Н. В.**, доктор  
педагогічних наук, професор

## З М І С Т

ВСТУП	.....	3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВРАХУВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	7
1.1	Морфофункціональні характеристики дітей дошкільного віку.....	7
1.2	Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.....	14
1.3	Особливості розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку.....	29
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1	Методи дослідження.....	34
2.2	Організація дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3	ОБҐРУНТУВАННЯ УМОВ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	40
3.1	Динаміка морфологічних показників дошкільників.....	40
3.2	Динаміка функціональних показників дошкільників.....	43
3.3	Динаміка рухових якостей дошкільників .....	46
3.4	Вплив комплексів рухових вправ на показники фізичного стану дошкільників.....	51
ВИСНОВКИ	.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		66
ДОДАТКИ.....		73

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Адекватний розвиток дитини, її здоров'я, оптимальні характеристики органів і систем організму – одна з важливих проблем сучасного суспільства [32; 55; 56; 74]. У зв'язку з цим відзначаємо, що педагоги, батьки та медичні працівники наголошують на відставанні, затримці, порушенні, відхиленні в розвитку, невідповідності нормам цього процесу у більшості дітей дошкільного віку [65; 76].

Система дошкільної освіти сьогодні враховує лише санітарно-гігієнічні норми умов життя дитини, здійснює нормування рухових якостей і навичок [55; 56]. Проте сучасні підходи до вдосконалення педагогічного процесу, спрямованого на формування оптимального розвитку дитини, передусім фізичного і нервово-психічного, ґрунтуються на теоріях порівняльно-фізіологічних, онтогенетичних спадкових і набутих форм рухової та рефлексорної діяльності [20; 23]. Означене свідчить про необхідність урахування цих фізіологічних закономірностей під час використання засобів фізичного виховання для вирішення поставлених завдань [21].

Повноцінний фізичний розвиток, формування правильної постави, оптимального рухового стереотипу, розвиток моторики засобами фізичного виховання нерозривно пов'язані із гармонічною послідовною організацією нервової системи, її центрів відчуття, моторної функції, аналізаторів [73]. Водночас без первинної діагностики стану функціонування основних систем організму дитини неможливо здійснювати ефективний педагогічний вплив на їхній розвиток [60; 66; 72]. У зв'язку із цим необхідно проводити відповідні дослідження, використовуючи комплексні характеристики організму дитини, однією із яких є фізичний стан і передусім його провідні складові — морфофункціональне дозрівання і розвиток рухових якостей [3; 4; 9; 39].

Проте дослідження в означеному напрямі поодинокі [9], хоча повинні здійснюватися систематично (щонайменше один раз на десять років) у зв'язку із явищем акселерації та ретардації. Якість даних моніторингу зазначених показників значно зростає у випадку використання лонгітюдинального методу організації експерименту. Проте такі дослідження відсутні, що і зумовило вибір теми дипломної роботи магістра.

Роботу виконано згідно плану науково-дослідної роботи на 2019-2024 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної активності дітей та молоді».

Роль авторки, як співвиконавиці теми, полягала у визначенні умов, урахування яких під час такого педагогічного процесу, як заняття з фізичної культури, сприятимуть ефективному вирішенню поставлених перед ним завдань.

**Об'єкт дослідження** — заняття з фізичної культури дітей дошкільного віку.

**Предмет дослідження** — умови підвищення дієвості занять з фізичної культури дітей дошкільного віку.

**Мета дослідження** – експериментально виявити зумовлені статтю й віком особливості змін у показниках фізичного стану дошкільників як педагогічних умов ефективності занять із фізичної культури.

**Завдання дослідження.** Досягнення мети забезпечували вирішенням таких завдань:

1. Визначити за інформацією літературних джерел стан розв'язання проблеми дієвих умов реалізації занять з фізичної культури для дошкільників.

2. Визначити загальні тенденції та зумовлені статтю й віком особливості вияву й зміни показників фізичного стану дітей у період 3-6 років.

3. Визначити дієві комплекси рухових вправ у аспекті поліпшення показників фізичного стану дітей дошкільного віку.

**Методи дослідження.** Досягнення поставленої мети забезпечувалося використанням комплексу адекватних методів дослідження. Зокрема, на теоретичному рівні використовували загальнонаукові методи, а саме аналіз, систематизацію, узагальнення, теоретичне моделювання. На емпіричному рівні було використано педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування, експеримент), а також медико-біологічні (антропометрію, фізіометрію), математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Одержані під час дослідження дані можуть скласти основу для розроблення нормативів оцінки розвитку морфологічних, функціональних показників та рухових якостей дітей дошкільного віку у період 3–6 років, програм оздоровчого змісту та їх реалізації у процесі фізичного виховання. Результати дослідження можуть бути використані під час читання лекцій, проведення семінарських занять для студентів факультету фізичного виховання та післядипломній освіті таких фахівців.

Водночас, дані про статево-вікові особливості вияву та зміни морфофункціональних показників і рухових якостей дітей у період між 3 і 6 роками життя при використанні ними різних параметрів рухових вправ, а також про особливості морфофункціонального дозрівання дівчаток і хлопчиків, загальні тенденції й статево-вікові особливості динаміки рухових якостей доповнюють вже наявні знання галузевої науки. Такі знання є важливими, а значить повинні скласти зміст лекційних занять майбутніх фахівців із дошкільної освіти.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення дипломного проекту магістра були апробовані на таких наукових конференціях: XII Міжнародній пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2019); Всеукраїнських «Формування здорового способу життя

студентської та учнівської молоді засобами освіти» (Кам'янець-Подільський, 2019-2020); звітних науково-практичних аспірантів, викладачів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (2019-2020).

**Публікації.** Основні результати дослідження за темою дипломного проекту магістра викладено в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 80 сторінках, з яких 59 – основного тексту, що містять 11 таблиць. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку 83 використаних джерел інформації.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури засвідчив недостатню вивченість питання, пов'язаного із станом морфофункціонального дозрівання та розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку на сучасному етапі, а також сприяв визначенню найінформативніших тестів і функціональних проб, що дозволяють провести ефективний моніторинг відповідних показників дітей у період між 3 і 6 роками.

2. За даними педагогічного експерименту фізичний розвиток дівчаток і хлопчиків між 3 і 6 роками відзначається покращенням усіх показників та особливостями, що пов'язані зі статтю: при найбільшому прирості довжини тіла від 3 до 4 років його величина значно більша у дівчаток; маса тіла хлопчиків найбільше зростає від 5 до 6, дівчаток — від 4 до 6 років, а приріст значно більший у перших; ОГК протягом трьох років відповідно суттєво збільшується та виявляє тільки тенденцію до покращення.

3. Кількість захворювань на тонзиліт, синусит у дівчаток і хлопчиків у період між 3 і 6 роками стала — 15 і 16 випадків протягом року відповідно, а кількість випадків запалення аденоїдів зростає від двох у 3 роки до 10 у 6 років. Водночас із 52 до 46 зменшується кількість дітей, які мають порушення постави, із 52 до 41 — які мають плоскостопість і відхилення у функціонуванні серця, із 41 до 37 — підвищену рухливість суглобів унаслідок функціональної слабкості суглобово-зв'язкового апарату.

4. Діяльність серцево-судинної системи хлопчиків і дівчаток у період між 3 і 6 роками відзначається однаковою спрямованістю зміни: у перших систолічний і діастолічний артеріальний тиск збільшується відповідно на 17,8 і 8,0 мм рт. ст, систолічний і хвилинний обсяги крові — на 52,1 % і 36,9 %; у других — збільшується на 22,8 і 7,1 мм рт. ст, 62 % і 47,3 %; ЧСС у спокої за цей період знижується відповідно на 5,8 і 7,2 ск./хв, але має лише позитивну тенденцію до зміни показника.

5. Загальна фізична працездатність 6-річних хлопчиків і дівчаток практично однакова, — відповідно 57,1 та 57,5 ум. балів, що відповідає нижчому від середнього рівню вияву. Реакція серцево-судинної системи у них відзначається раціональним способом адаптації до фізичного навантаження, оскільки після трихвилинного відпочинку недовідновлення пульсу виявлено тільки у 13 % хлопчиків та 8 % дівчаток.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антропова М. В. Физическое развитие подростков и их работоспособность // Физиология подростка (Педагогическая наука реформе школы) / Под ред. Д. А. Фарбер ; науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков Акад. Пед. наук СССР. Москва : Педагогика, 1988. С. 153–183.
2. Антропова М. В. Проблемы здоровья детей и их физического развития / Антропова М. В., Бородкина Г. В., Кузнецова Л. М. [и др.] // Здоровоохранение Российской Федерации. 1999. С. 17–21.
3. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб. : МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
4. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, О. А. Попова. К. : Здоровья, 1998. 247 с.
5. Апанасенко Г. Л. Валеология на рубеже веков // Наука в олимпийском спорте : Спец. выпуск ГНИИФКС, 2000. С. 14–21.
6. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. Москва : Наука, 1982. 270 с.
7. Баевский Р. М. Оценка адаптационного потенциала системы кровообращения при массовых профилактических обследованиях населения : метод. реком. / Баевский Р. М., Берсенева А. П., Палеев Н. Р. М. : ВНИИМИ, 1987. 28 с.
8. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
9. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. К. : Олимп. л-ра, 2009. 528 с.
10. Безматерных Л. Э. Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья / Л. Э. Безматерных, В. П. Куликов // Физиология человека. 1998. Т. 24. № 3. С. 79–85.
11. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. М., 1987. 125 с.

12. Буцинская П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М. : Просвещение, 1990. 128 с.
13. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 1–4 класи. Х. : Вид-во «Ранок», 2009. 224 с. (Бібліотека вчителя фізичної культури).
14. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1998. 72 с.
15. Воспитание детей в дошкольных учреждениях села (в условиях разновозрастной группы) / под. ред. Р. А. Курбатовой. М. : Просвещение, 1989. 123 с.
16. Веселые старты : Физическая культура детей дошкольного возраста / под ред. А. В. Кенемана. М., 1979. 89 с.
17. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей. К., 1983. 75 с.
18. Вільчковський Е. С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку. К., 1985. 102 с.
19. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. К., 1989. 123 с.
20. Вільчковський Е. С. Фізична культура старшої групи у дитячому садку : метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Г. В. Залигіна. К., 1990. 212 с.
21. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів, 1998. 224 с.
22. Виру А. А. Аэробные упражнения / Виру А. А., Юримяз Т. А., Смирнова Т. А. М. : Физкультура и спорт, 1988. 142 с.
23. Волкова С. С. Как воспитать здорового ребёнка. К., 1981. 105 с.
24. Всемирная Организация Здравоохранения (Женева). Основные документы. 37-е изд. М. : Медицина, 1980. 217 с.
25. Гаркави Л. К. Понятие здоровья с позиции теории неспецифических реакций организма / Л. К. Гаркави, Е. Б. Квакина // Валеология. 1996. № 2. С. 15–20.
26. Глазырина Л. Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений

программы физического воспитания дошкольников. Минск : Полымя, 2004. 56 с.

27. Глазырина Л. Д. Физическое воспитание детей дошкольного возраста, пострадавших от радиоактивного загрязнения. Гомель, 1990. 72 с.

28. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие [для педагогов дошкольных учреждений] / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007. 197 с.

29. Дубровинская Н. В. Психофизиология ребенка : психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. 144 с.

30. Дильман В. М. Четыре модели медицины. Л. : Медицина, 1987. 288 с.

31. Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку. К., 1998. 56 с.

32. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 18 червня 1999 року за № 770 XIV.

33. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий : метод. реком. / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. К. : УГУФВС, 1994. 126 с.

34. Здоровье населения в Европе. — Копенгаген : ВОЗ. Европейское региональное бюро, 1998. 13 с.

35. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции : игры, упражнения, техники. Ростов н/Д. : Феникс, 2008. 349, [1] с. (Психологический практикум).

36. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. М. : ВЛАДОС, 2000. 192 с.

37. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебник [для студ. высш. учеб. заведений] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. М. : Просвещение, 2005. 256 с.

38. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : монографія. Волгоград : Изд-во ВГУ, 2000. 224 с.
39. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К. : Олимп. л-ра, 1999. 231 с.
40. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками // Наука в олимпийском спорте, 2002. № 1. С. 23–29.
41. Куц О. С. Невирішені проблеми фізичного виховання школярів на перехресті віків // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2–3. С. 14–15.
42. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. М. : Педагогика, 1997. 89 с.
43. Мартынов С. М. Здоровье ребёнка в ваших руках. М. : Просвещение, 2001. 84 с.
44. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник [для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры]. 3-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. 544 с. (Корифеи спортивной науки).
45. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. М. : Медицина, 1988. 256 с.
46. Минский Е. М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. : Просвещение, 1991. 121 с.
47. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2009. 42 с.
48. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. Український освітній сервер [http : // ues. org. ua](http://ues.org.ua) : 8100. 2001 р.

49. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) М. : СпортАкадемПресс, 2000. 440 с.
50. Нагорная А. М. Оценка физического развития детей отдельных регионов Украины в возрасте от 1–14 лет / Нагорная А. М., Хижняк Н. И., Оснач А. В., Мальцева Л. А., Ковалев Л. А., Максименко П. В. К. : Республ. центр научной медицинской информации, 1999. 54 с.
51. Оздоровительное значение индивидуально-дифференцированного обучения / Антропова М. В., Манке Г. Г., Кузнецова Л. М. [и др.] // Школа здоровья. 1996. Т. 3. № 3. С. 32–39.
52. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М. : Просвещение, 1986. 125 с.
53. Основы валеологии / под общ. ред. акад. В. П. Петленко. кн. первая. К.: Олимп. л-ра, 1998. С. 116–188.
54. Петленко В. П. Здоровая Россия : Программа валеологического возрождения // Материалы IV Нац. конгресса по проф. медицине и валеологии. СПб. : Зеленый мир, 1997. С. 5–8.
55. Програма навчання і виховання “Дитина”. К., 1993. 125 с.
56. Програма навчання і виховання “Малятко”. К., 1993. 114 с.
57. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / под ред. И. В. Равич-Щербо ; науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад.пед.наук СССР. М. : Педагогика, 1988. 336 с.
58. Романенко В. А. Теория и практика тестирования двигательной подготовленности населения Украины / В. А. Романенко, В. И. Филинков, А. Н. Перехрест // Матер. 2-ї Всеукраїнської наук.-практ. конференції “Здоров’я і освіта: проблеми та перспективи” / під ред. А. Г. Рибківського. — Донецьк : ДонНУ, 2002. С. 264–272.
59. Романова З. Е. Семейные физкультурно-оздоровительные группы — эффективная форма физического воспитания детей дошкольного возраста // Теор. и пр. физ. культуры. 1987. № 12. С. 15–17.
60. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры :

учеб. Пособие. М. : СпортАкадемПресс, 2001. 176 с.

61. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів К. : Олімп. к-ра, 2001. 439 с.

62. Солодков С. С. Управление процессом физического воспитания шестилеток на основе разработанных модельных параметров факторов ОФП и СФП / С. С. Солодков, В. А. Бауэр // Теория и практика физ. культуры. 1991. № 8. С. 34–35.

63. Сонькин В. Д. Проблема тестирования в оздоровительной физической культуре / В. Д. Сонькин, В. В. Зайцева, О. В. Тиунова // Теор. и практ. физ. культуры. 1993. № 8. С. 7–13.

64. Сонькин В. Д. Конституция и физическое здоровье человека / В. Д. Сонькин, В. В. Зайцева // Сб. науч. тр. «Физическая культура индивида» / под общ. ред. В. Д. Сонькина. М., 1994. С. 6–20.

65. Соціальна медицина і організація охорони здоров'я / під ред. Ю. В. Вороненка, В. Ф. Москаленка. Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. 676 с.

66. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М. : Медицина, 2001. 272 с.

67. Спортивная метрология : учебник [для ин-тов физ. культ.] / под ред. В. М. Зациорского. М. : Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

68. Тимофеева Е. А. Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста. М., 1998. 112 с.

69. Тонкова-Ямпольская Р. В. Ради здоровья детей / Р. В. Тонкова-Ямпольская, Т. Я. Черток. М., 1985. 77 с.

70. Уайнер Д. Экология человека. М. : Мир, 2005. 648 с.

71. Физическая подготовка детей 5–6 лет к занятиям в школе / под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной. М. : Просвещение, 1991. 104 с.

72. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (развитие некоторых основных движений и двигательных качеств) / под ред. И. Ю. Кистяковской. М. : Педагогика, 1997. 71 с.

73. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / Хрипкова А.Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А. М. : Просвещение, 1990. 309 с.

74. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2009 рік. К., 2010. 360 с.

75. Шлык Н. И. Влияние различных двигательных режимов на уровень физической работоспособности и сомато-вегетативных сдвигов у дошкольников с дефектами осанки / Н. И. Шлык, М. В. Загуменова, З. В. Выдрич // Теория и практика физ. культуры. 1984. № 11. С. 25–27.

76. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособие [для педагогов дошк. учреждений]. В 3 ч. / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. М. : Гуманитр. изд. центр ВЛАДОС, 2004. Ч.1. 315 с.

77. Боровець В. Г. Розвиток фізичних якостей старших дошкільників методом колового тренування : дипломна робота магістра : 012 Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2020. 71 с.