

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Факультет управління фізичною культурою та спортом  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

## Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Роль використання засобів футболу у всебічному вихованні дітей  
дошкільного віку

Виконав: студентка 2-го курсу  
магістратури, групи УФКС-111м  
напряму підготовки (спеціальності)  
017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

«Фізичне виховання»

Близнюк В.І.

(прізвище та ініціали)

Керівник Глущенко Н.В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Інститут, факультет управління фізичною культурою та спортом  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
Ступінь вищої освіти магістр  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
(шифр і назва)  
Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
Управління фізичною культурою  
та спортом  
проф. Мазін В.М.  
“ ” 2022 року

**ЗАВДАННЯ  
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ**

Блюзнюка Володимира Ілліча

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Роль використання засобів футболу у всебічному вихованні дітей дошкільного віку

керівник проекту (роботи)

Глуценко Наталія Володимирівна, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “23” вересня 2022 року № 305

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2022

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Мета дослідження: покращити фізичну підготовленість та психоемоційний стан дітей дошкільного віку засобами футболу.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу та з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми. 2. Визначити стан розвитку фізичної підготовленості та психо-емоційного стану дітей дошкільного віку. 3. Розробити та впровадити до навчально-тренувального процесу у футболі експериментальну програму зі всебічного виховання дітей дошкільного віку. 4. Перевірити ефективність впливу експериментальної програми на фізичну підготовленість та психоемоційний стан дітей дошкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) робота містить 5 таблиць та 7 малюнків.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Перший	Глущенко Н.В., доц. каф. УФКС	Вересень 2021 р.	Грудень 2021 р.
Другий	Глущенко Н.В., доц. каф. УФКС	Січень 2022 р.	Квітень 2022р.
Третій	Глущенко Н.В., доц. каф. УФКС	Травень 2022 р.	Листопад 2022 р.

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики	грудень 2021 р.	
2	Організація дослідження, його проведення	січень –квітень 2022 р.	
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	травень- листопад 2022 р.	
4	Робота над текстом, формулювання висновків	листопад- грудень 2022 р.	
5	Робота над докладом, створення презентації	грудень 2022 р.	

Студент \_\_\_\_\_ Близнюк В.І.  
( підпис ) ( прізвище та ініціали )

Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_ Глущенко Н.В.  
( підпис ) ( прізвище та ініціали )

## РЕФЕРАТ

Загальний обсяг роботи – 82 сторінки. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (76) та додатку.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – навчально-тренувальний процес з футболу дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – покращити фізичну підготовленість та психоемоційний стан дітей дошкільного віку засобами футболу.

Відповідно до мети визначено основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу та з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми.
2. Визначити стан розвитку фізичної підготовленості та психоемоційного стану дітей дошкільного віку.
3. Розробити та впровадити до навчально-тренувального процесу у футболі експериментальну програму зі всебічного виховання дітей дошкільного віку.
4. Перевірити ефективність впливу експериментальної програми на фізичну підготовленість та психоемоційний стан дітей дошкільного віку.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

У першому розділі викладена історія розвитку футболу в Україні. Розкрита роль фізичної культури і спорту в оздоровленні та гармонійному розвитку дітей дошкільного віку. Представлені особливості психологічного розвитку дітей 3-6 років. Надана характеристика віковим особливостям дітей дошкільного віку та організації навчально-тренувального процесу з футболу з дітьми дошкільного віку.

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначено педагогічні методи, методи оцінки фізичної підготовленості, метод оцінки психоемоційного стану, методи математичної статистики.

У третьому розділі представлений стан фізичної підготовленості та психо-емоційного стану дітей дошкільного віку. Представлені основи експериментальної програми зі всебічного розвитку хлопців 5-6 років засобами футболу. Надана оцінка ефективності експериментальної програми зі всебічного виховання хлопців 5-6 років.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

Ключові слова. ФУТБОЛ, ДІТИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ТРЕНУВАННЯ, ХЛОПЦІ

## ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	7
ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	10
1.1. Історія розвитку футболу в Україні.....	10
1.2. Роль фізичної культури і спорту в оздоровленні та гармонійному розвитку дітей дошкільного віку.....	11
1.3. Особливості психологічного розвитку дітей 3-6 років.....	16
1.4. Вікові особливості дітей дошкільного віку.....	23
1.5. Особливості організації навчально-тренувального процесу з футболу з дітьми дошкільного віку.....	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Методи дослідження .....	35
2.2. Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФУТБОЛУ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	42
3.1. Стан фізичної підготовленості та психоемоційного стану дітей дошкільного віку.....	42
3.2. Основи експериментальної програми зі всебічного розвитку хлопців 5-6 років засобами футболу.....	46
3.3. Перевірка ефективності експериментальної програми зі всебічного виховання хлопців 5-6 років.....	49
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	57
ДОДАТКИ.....	64

## СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕГ	– експериментальна група
ЖЄЛ	– життєва ємність легень
КГ	– контрольна група
ССС	– серцево-судина система
уд/хв	– ударів в хвилину
ЦНС	– центральна нервова система
ЧСС	– частота серцевих скорочень

## ВСТУП

Актуальність дослідження. У дошкільному віці у дітей відбувається знайомство з фізичним вихованням та спортом та закладається фундамент для всебічного розвитку їх психо-фізіологічних якостей. Саме тому, важливо коректно формувати у дітей зацікавленість у заняттях обраним видом спорту, шляхом підбору ефективних засобів та методів, що здатні якісно підвищити їх всебічне виховання, а саме їх фізичний та психо-емоційний стан. Саме тому, заняття футболом є одним з таких ефективних засобів, що здатні залучити дітей до навчально-тренувального процесу дітей дошкільного віку.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – навчально-тренувальний процес з футболу дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – покращити фізичну підготовленість та психоемоційний стан дітей дошкільного віку засобами футболу.

Відповідно до мети визначено основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичну й навчально-методичну літературу та з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми.

2. Визначити стан розвитку фізичної підготовленості та психоемоційного стану дітей дошкільного віку.

3. Розробити та впровадити до навчально-тренувального процесу у футболі експериментальну програму зі всебічного виховання дітей дошкільного віку.

4. Перевірити ефективність впливу експериментальної програми на фізичну підготовленість та психоемоційний стан дітей дошкільного віку.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

Для реалізації поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування фізичної підготовленості
5. Тестування психоемоційного стану
6. Методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає в доповненні даних про структуру та найбільш інформативні показники психо-фізіологічного стану дітей дошкільного віку. Доповнені знання про ефективність науково-методичних підходів у спортивному тренуванні у футболі на початковому етапі підготовки дітей дошкільного віку, що відображається у динамічному зростанні показників їх фізичної підготовленості та психоемоційного стану протягом періоду наукового дослідження.

Практичне значення дослідження полягає у пошуку власної концепції всебічного виховання дітей дошкільного віку засобами футболу та дослідженню її впливу на фізичну підготовленість та психоемоційний стан тих, хто займається. Особливо важливо суттєво та всебічно розвинути дитину у віці, коли закладаються фундаменти їхнього позитивного ставлення до фізичної культури та спорту.

Апробація результатів магістерської роботи проводилась на базі школи футболу для дітей віком від 2,5 до 7 років «Talantika», м. Запоріжжя.

## РОЗДІЛ 1

### ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Історія розвитку футболу в Україні

Футбол стрімко розвивається у всьому світі. Це наочно демонструють останні чемпіонати світу і Європи, клубні змагання УЄФА і інших конфедерацій. Рівень тренувань і вдосконалення маленьких футболістів досяг нових висот в багатьох країнах [2, 31].

Останнім часом ми можемо спостерігати значні поліпшення не тільки в області самої гри, але і у всьому, що називається ємким словом «інфраструктура». Удосконалюються технології виробництва полів і штучних покриттів, якість футбольного інвентарю. Зростання цін на телевізійні права, розвиток маркетингу і спонсорства привертають у футбол великі гроші. Важливо раціонально їх використовувати і зокрема на підготовку маленьких футболістів. Тренер грає в цьому незаперечно важливу роль. Ніколи не можна сказати, як складеться той або інший матч, хто вийде переможцем у тих або інших турнірах. Інтерес до футболу з кожним роком зростає не тільки серед хлопчиків, але і серед дівчат, по масовості і популярності він випереджає багато видів спорту [21].

У футболі є ще одна цінна якість – він універсальний. Так, систематичні заняття футболом роблять на організм усебічний вплив, підвищують загальний рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечуючи правильний фізичний розвиток. Проблеми сьогодення українського футболу багато в чому обумовлені прорахунками в побудові тренувального процесу маленьких футболістів, особливо дошкільного віку. Незважаючи на експериментальні дослідження проведених з дошкільнятами, увагу фахівців продовжує приваблювати проблема оптимізації тренувальних навантажень у всіх

структурних утвореннях. За останній час в Україні та за кордоном ведуться пошуки шляхів і засобів підвищення ефективності навчання [35, 43].

Це викликано стрімким зростанням обсягу науково-технічної інформації і безупинним збільшенням числа людей, що навчаються. Процес навчання – це взаємозалежна діяльність викладача і його учнів, спрямована на оволодіння

знаннями, навичкам й умінням. В процесі навчання викладач повинен не тільки повідомляти учням ту чи іншу інформацію, але й управляти їх активною діяльністю щодо засвоєння знань. Однак в практиці традиційного навчання цей процес не завжди оптимально організований [2, 36].

В теперішній час практично встановлена можливість широкого використання спеціальних технологій навчання в навчальному і тренувальному процесі дітей дошкільного віку. Тому головна мета тренувального процесу у футболі дітей 3-6 років – це щоб тренер, що діє, побачив в підготовчому процесі системний підхід, принципи і послідовність побудови занять. Якщо ми говоримо про систему, про послідовність, то тренерові необхідно знайти закономірності, які мають чіткі орієнтири процесу, де видно повторюваність і динаміка явищ. Тоді ми можемо порівняти або побачити рівень результату підготовки маленьких футболістів [39, 43].

1.2. Роль фізичної культури і спорту в оздоровленні та гармонійному розвитку дітей дошкільного віку

Правильне фізичне виховання дітей – одне з провідних завдань дошкільних установ. Хороше здоров'я, одержане в дошкільному віці, є фундаментом загального розвитку людини [38, 54].

Ні у який інший період життя фізичне виховання не пов'язане так тісно із загальним вихованням, як в перші шість років. В період дошкільного дитинства у дитини закладаються основи здоров'я, довголіття, всебічної

рухової підготовленості і гармонійного фізичного розвитку. Хвороблива, відстаюча у фізичному розвитку дитина швидше стомлюється, у неї нестійка увага, пам'ять. Ця загальна слабкість викликає і самі різні розлади в діяльності організму, не тільки веде до пониження здібностей, але і розхитує волю дитини [6, 20].

Недаремно видатний педагог В. А. Сухомлинський підкреслював, що від здоров'я, життєрадісності дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність в знаннях, віра в свої сили. Тому у край важливо організовувати заняття фізичною культурою саме в дитинстві, що дозволить організму накопичити сили і забезпечити надалі всебічний гармонійний розвиток особи [38].

Згідно допису вчених, які стверджують що, теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку, маючи єдиний зміст і предмет вивчення із загальною теорією фізичного виховання, разом з тим спеціально вивчає закономірності управління розвитком дитини в процесі її виховання і навчання [18, 29].

Теорія фізичного виховання дітей дошкільного віку враховує можливості працездатності організму, виникаючі інтереси і потреби, форми наочно-дієвого, наочно-образного і логічного мислення, своєрідності переважаючого виду діяльності, у зв'язку з розвитком якої відбуваються найголовніші зміни в психіці дитини і готується перехід дитини до нового вищого ступеня її розвитку. Відповідно до цього теорія фізичного виховання дітей розробляє зміст всіх форм організації фізичного виховання і оптимальні педагогічні умови його реалізації [9, 23].

Пізнаючи і враховуючи закономірності потенційних можливостей дитини кожного вікового періоду, теорія фізичного виховання передбачає вимоги науково обґрунтованої програми всього виховного-освітнього комплексу фізичного виховання (рухові уміння і навички, фізичні якості, деякі елементарні знання), засвоєння якої забезпечує дітям необхідний рівень фізичної підготовленості для надходження в школу [19].

Разом з тим передбачається дотримання строгої послідовності при

засвоєнні дітьми програми з урахуванням вікових особливостей і можливостей дитини кожного періоду його життя, стану нервової системи і всього організму в цілому [56].

Перевищення вимог, прискорення темпу навчання дітей, минаючи проміжні ланки програми, слід вважати неприпустимими, оскільки це викликає непосильну напругу організму, що завдають шкоди здоров'ю і нервово-психічному розвитку дітей. Із цього приводу В. М. Платонов попереджає про небезпечну позицію прихильників так званої штучної акселерації, прагнучих безрозсудно використовувати можливості маленької дитини і шляхом надраннього, максимально форсованого навчання доводити його щонайшвидше до високих ступенів фізичного і духовного розвитку [56].

Фізичне виховання в той же час комплексно вирішує задачі розумового, етичного, естетичного і трудового виховання. У всіх формах організації фізичного виховання дітей (заняття, рухові ігри, самостійна рухова активність і так далі) увага вихователя спрямовується на виховання мислячої, свідомо діючої в міру своїх вікових можливостей дитини, що успішно опановує руховими навиками, що уміє орієнтуватися в тому, що її оточує, активно долати труднощі, що проявляє прагнення до творчих пошуків [38, 56].

Здійснювати фізичне виховання дітей означає:

- уміти аналізувати і оцінювати ступінь фізичного здоров'я і рухового розвитку дітей;
- формулювати завдання фізичного виховання на певний період (наприклад, на навчальний рік) і визначати першорядні з них з урахуванням особливостей кожного з дітей;
- організувати процес виховання в певній системі, вибираючи найбільш доцільні засоби, форми і методи роботи в конкретних умовах;
- проектувати бажаний рівень кінцевого результату, передбачаючи труднощі на шляху до досягнення мети;
- порівнювати досягнуті результати з початковими даними і

поставленими завданнями;

- володіти самооцінкою професійної майстерності, постійно удосконалюючи її [44].

Фізичне виховання дітей дошкільного віку – систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей [38].

Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації таких завдань фізичного виховання дошкільників:

- зміцнення здоров'я;
- забезпечення гармонійного розвитку організму;
- розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо);
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму;
- прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;
- виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом [].

Фізичний розвиток у дошкільному віці є особливо стрімким. З огляду на це фізичне виховання має бути своєчасним, методично правильно організованим [28].

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєва необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини [6, 20].

Фізичний розвиток – процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими

генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням.

Показниками фізичного розвитку є:

- антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки;
- розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);
- рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
- рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.) [19, 38].

Реактивність організму – здатність організму змінювати фізіологічні функції під впливом зовнішнього середовища. У повсякденному житті реактивність організму виявляє себе через своєрідні захисні реакції, які протидіють шкідливим впливам навколишньої дійсності, допомагають йому якнайкраще пристосуватися до зовнішнього середовища [27].

Інтенсивний ріст і розвиток організму дитини дошкільного віку та властива йому висока реактивність вимагають особливих професійних умінь і старань педагогів. Висока пластичність нервової системи дає змогу систематично впливати на організм дитини, розвивати вроджені задатки, створювати необхідні умови для розвитку нових якостей організму [58].

Фізичний розвиток дитини пов'язаний також із режимом рухової активності, яка є біологічною потребою організму і може бути задоволена в процесі фізичного виховання. Відомий французький лікар XVII ст. Тіссо стверджував, що «рухи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху». В дошкільному віці рухова діяльність дитини є одним зі стимулів розвитку всіх функцій організму, вдосконалення резервних можливостей його фізіологічних систем [7, 38].

Попри швидкий ріст і розвиток, органи і системи дитини дошкільного віку перебувають на стадії становлення і розвитку, а захисні сили організму є

тим слабшими, чим менша дитина. Це вимагає постійної уваги до своєчасного розвитку кісткової системи і всього опорно-рухового апарату, формування правильної постави, а також правильного розвитку нервової і серцево-судинної систем, органів дихання. Уміло організована педагогом рухова діяльність є передумовою удосконалення функцій усіх систем.

Отже, фізичне виховання сприяє повноцінному фізичному розвитку дитини, підвищенню рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму.

### 1.3. Особливості психологічного розвитку дітей 3-6 років

За своїм психологічним механізмом цей період нагадує вікову кризу підліткового перехідного віку: і тут, і там виникає протиріччя між прагненням дитини до самостійності (стосовно до підліткам говорять про появу у нього в цей період почуття «дорослості») і відсутністю умов для його реалізації. Дорослі на цьому етапі, самі того не бажаючи, можуть породжувати труднощі в вихованні та своїми невмілими діями гальмувати розвиток особистості дитини. При цьому те, яким хочуть бачити батьки свою дитину в майбутньому, нерідко входить в протиріччя з їх повсякденною практикою виховання. Навряд чи знайдуться батьки, які не хотіли б виховати у своїх дітей силу волі, наполегливість, ініціативність і творчий підхід до справи. Але чи всі з них надають дитині поле для самостійної діяльності, створюють умови для формування творчих здібностей і прояву ініціативи, чи всі замислюються над тим, за що вони хвалять сина або дочку, а за що дорікають і карають? Адже нерідко батьки задоволені лише тоді, коли дитина слухається, і заохочують тим самим лише послух, пасивну дисциплінованість. Ясно, що в цьому випадку ініціативні риси особистості дитина може виховати у себе лише всупереч батькам, в умовах важкого для обох сторін конфлікту батьків і дітей, витоки якого зароджуються в ранньому дитинстві [10, 48].

Батьки та спеціалісти з виховання дітей дошкільного віку нерідко зазнають труднощів у взаєминах з 3-річною дитиною, коли стикаються з такими формами його поведінки, як впертість і негативізм. Упертюх проявляє завзятість в неправильних вчинках і судженнях, прагне наполягти на своєму всупереч переконливим доводам і здоровому глузду. Упертість, як і негативізм (прагнення робити все навпаки), носить у дитини виборчий характер. Дитина, може, наприклад, проявляти впертість по відношенню до батьків та тренерів. Але це здається тільки за зовнішніми проявами. По суті своїй вони протилежні. Коли дитина пихкає, але, долаючи труднощі, все ж сама, виконує якесь завдання. Ми радіємо разом з ним – він проявив наполегливість. Дитина ж не в силах визнати свої помилки, помилки і відмовитися від них; навпаки, він наполягає на своєму, наполягає не тому, що йому дуже хочеться саме це, а тому, що він цього, зажадав і назад йти не бажає [3, 57].

Негативізм так само, як капризи і упертість, пов'язані зі знеціненням вимог дорослих дитиною, коли активне прагнення дитини до самостійності стикається із зайвою (на думку дитини) опікою, з «забороною» дорослого. Негативізм є крайній ступінь впертості, приймаючи іноді характер хворобливого відхилення. Він відрізняється від звичайного непослуху, для виникнення якого вже досить того, щоб бажання дитини не збігалось з нашим до нього вимогою. Негативізм ж, як правило, виражається в безглуздому відмову заради відмови. В цьому випадку абсолютно неважливо, в чому полягають вимоги дорослого і які справжні бажання дитини. Щоб цього не сталося, батькам та вихователям слід вчасно змінити своє ставлення до дитини з урахуванням зрослих його можливостей і прагнення до самостійності, проявити тактовність. Це допомагає пом'якшити кризу, подолати небажані форми поведінки дитини, не дати їм закріпитися, перейти в звичку [12, 49].

Третій рік в житті дитини психологи називають кризовим (криза трьох років), так як він є переломним з точки зору усвідомлення дитиною себе як

особистості. Він свідомо говорить «я»: «Я не хочу, я не буду!» Дитина впізнає себе в дзеркалі і на фотографії. Малюк стає іноді впертим. Часто це відбувається від того, що його не зрозуміли, образили, принизили. Не можна в цьому віці шльопати дитину, так як він стає образливим. Тепер дитині потрібно все пояснювати [55].

Дитина зі зламаним «я», можливо, і стане слухняним; він буде у всьому підкорятися вам, а коли вийде з-під вашого «крила», буде шукати інший, і ще не відомо, чи виявиться воно настільки ж добрим і люблячим. Але в будь-якому випадку виростить людина зі слабкою волею, зі зламаним гідністю, з комплексами неповноцінності. Намагайтеся поважати бажання, настрою, інтереси своєї дитини, але, як то кажуть, в межах розумного [40].

У ранньому дитинстві (2-й і 3-й рік життя) провідною є предметна діяльність. Треба активно допомагати малюкові освоювати її. Адже з нашою допомогою дитині набагато легше засвоїти призначення і навчитися користуватися різними предметами (лялькою, дзигною, машинкою, м'ячем, водою, будівельним матеріалом, ложкою, олівцем і ін.). Наша увага до цієї діяльності буде сприяти розвитку мислення, допоможе сформувати у дитини готовність до ділового спілкування з іншими дітьми і дорослими [13].

Психічне розвиток дитини протікає нерівномірно, і кожен період дитинства властива особлива чуйність, вікова чутливість до впливів навколишнього середовища. Психологи виділяють так звані сенситивні (від латинського *sensus* - сприйняття, почуття, відчуття) – найбільш сприятливі, оптимальні – терміни для розвитку певних психічних процесів. Наприклад, на 3-му і 4-му році життя дитина легко і швидко опановує мову саме тому, що в цей період він особливо сензитивен до лінгвістичних явищ [32].

У віці 3-4 років дитина поступово виходить за межі сімейного кола. Зростає його інтерес до навколишнього світу, діям дорослих [25].

Дорослі стають для дитини не тільки членом сім'ї, а й носієм певної суспільної функції («дядько» – шофер, «тітка» – продавець і т. д.) Бажання дитини в усьому наслідувати дорослому часто призводить до протиріччя з

його реальними можливостями. Це протиріччя вирішується легко через гру, яка стає провідним видом діяльності в дошкільному віці. Граючи зі своєю дитиною, батьки повинні пам'ятати, що головна особливість гри – умовність (н-р, іграшки). Прості предмети припускають справжні, і дії з ними виконуються, як зі справжніми: «іграшковою праскою прасує, як справжньою» [16].

Діти часто використовують в своїй грі предмети – заступники, що сприяє розвитку уяви. Наприклад, вирізаний з картону круг – це і кермо автомобіля, і тарілочка, і навіть сонечко. Паличка може бути і літаком, і машиною, і лялечкою. Тривалість гри в цьому віці невелика [10].

Діти обмежуються грою з однієї – двома ролями і простими сюжетами. Наприклад, гра «Сім'я». Основні ролі: мама – дочка (синок), папа, іноді дідусь і бабуся. У цій грі можна простежити, які взаємини в сім'ї дитини, який склад сім'ї, так як діти копіюють свою сім'ю, в якій живуть [60].

У віці 3-4 роки починають формуватися уявлення про предмети, від цих уявлень залежить образотворча діяльність дитини. Графічні образи ще бідні. У одних дітей в зображеннях відсутні деталі, у інших – малюнки більш деталізовані. Діти вже можуть використовувати колір. Дозвольте своїй дитині малювати, не відмахується від нього, якщо він просить олівці або фломастери. Малювання пов'язано, на думку вчених, з розвитком мови. Велике значення для розвитку дрібної моторики має ліплення. Молодші дошкільнята здатні під керівництвом дорослого виліпити прості предмети [7].

У цьому віці дітям доступні прості види аплікації, яка робить позитивний вплив на розвиток сприйняття навколишнього світу. Конструктивна діяльність в цьому віці обмежена зведенням нескладних будівель за зразком дорослого і за задумом самої дитини. Конструктивний матеріал повинен бути яскравим, великого чи середнього розміру. Дрібні конструктивні деталі використовувати не можна в цілях безпеки життя і здоров'я дитини [3].

До 4 років діти можуть сприймати до 5 і більше форм предметів, до 7 і більше квітів, здатні розрізняти предмети за величиною, орієнтуватися в просторі. Розвивається пам'ять і увагу. На прохання дорослого діти можуть запам'ятати 3-4 слова і 5-6 назв предметів, а також великі уривки з улюблених творів [16].

Отже, 3-4 роки – це вік, коли виникає потреба в спілкуванні не тільки з дорослими, але і з однолітками. Хоча спілкування з однолітками часом зводиться до того, що дитині потрібен товариші, який зміг би його підтримати в пустощі, діяв би з ним заодно. Дітей радує сам процес дії з іграшками і власні вигадки, спільні дії: переодягання, під повзання, втікання. Діти мало слухають один одного, частіше прагнуть показати себе іншому. Часто виникають сварки через іграшки [25].

Уже в ранньому дитинстві ставлення до однолітків стає виборчим: до одних дітям дитина відчуває симпатію, до інших байдужий, до третіх проявляє певну ворожість. Багато в чому ця вибірковість пов'язана зі ставленням до дітей самих дорослих, часом мимоволі як би передають своїм дітям власну оцінку оточуючих [3].

Новий етап розвитку спілкування дитини з однолітками починається з моменту його надходження в дошкільну установу. Тут він стає членом своєрідного «дитячого суспільства», всередині якого панують особливі закони міжособистісної взаємодії: тут виникають нові умови розвитку особистості дитини, пов'язані з появою у нього нових соціальних ролей. У сім'ї дитина – син або дочка, онук чи внучка, брат або сестра, в дошкільному же установі він вперше стикається з правами і обов'язками, які впливають з нових ролей – рівноправного товариша по групі, вимушеного, як і всі (це буває особливо важко для дитини, розбещеного поклонінням домашніх), виконувати загальні для всіх правила розпорядку, зважати на інтереси інших дітей, виконувати розпорядження чужої людини – тренера. Все це і породжує проблему адаптації, поступового пристосування дитини до нового життя, в процесі якого перебудовується не тільки режим дня, але і вся система

цінностей маленької людини. Як складуться його взаємини з однолітками, яке місце займе він в дитячому суспільстві, має особливо важливе значення для психічного розвитку дитини. У групі одні діти завжди оточені іншими дітьми, які охоче приймають їх в гру, діляться з ними іграшками, присвячують в свої таємниці; інші ж не користуються таким розташуванням однолітків, а часом взагалі виявляються у своєрідній психологічній ізоляції [3, 60].

Цілком зрозуміло, що положення дитини в групі не може пройти безслідно для розвитку його характеру. При цьому небезпечною можуть виявитися обидві крайнощі. Так, у дитини, який знаходиться «на увазі», завжди командує, захоплює в грі головні ролі, можуть виникнути такі риси, як марнославство, зарозумілість, зневажливе ставлення до людей, прагнення завжди займати привілейоване становище. Стан же своєрідної психологічної ізоляції призводить, в залежності від індивідуальних особливостей дитини, або до некомунікабельності, боязкості, зайвої сором'язливості, або до грубості, впертості або навіть агресивності [13].

Взаємини в дитячому колективі складаються під час відсутності батьків, але це не означає, що вони нічим не можуть допомогти своєму малюкові. Перш за все вони повинні знати реальний стан своєї дитини серед інших дітей: з ким він дружить, як відбувається його спілкування з однолітками – командує він ними або тільки підпорядковується, які ролі дістаються йому в іграх, чи не ображає він інших і не терпить образи і т. д. Про все це варто систематично розмовляти з вихователями [57].

Серед розумових операцій найважливішими є:

- назва кольору, величини, форми, розташування предмета в просторі (близько, далеко);
- угруповання предметів одного кольору, форми, розміру;
- порівняння за кольором, формою, розміром, вагою; за часом (сьогодні, завтра, вчора, пізно, потім, зараз);
- виділення основних властивостей предметів (форма, величина, колір);

- координація рухів рук і зору;
- формування числових уявлень (багато, мало, один, два, менше, більше) [55].

У спілкуванні з дорослими, читанні, іграх і розвиваючих заняттях дитина все більше збагачує свої уявлення про світ і отримує знання:

- про явища природи – світить сонце, йде дощ, сніг, гримить грім, на небі хмари; сьогодні холодно, тепло, жарко, і інше;
- про тваринний світ – не тільки розрізняє і називає домашніх тварин, а й має первинні поняття про них;
- про рослинний світ – розрізняє і називає квітку, дерево, траву, лист і інше;
- про деякі трудових діях: пиляти дрова, копати землю, мити посуд і т. п [59, 66].

Важливим моментом у вихованні дитини третього року життя є обов'язкове підкріплення всього побаченого їм іншими методами. Наприклад, ви були з дитиною в зоопарку – закріпіть його враження за допомогою розглядання та обговорення книг з картинками про тварин, спробуйте разом з дитиною намалювати побачених звірів, зобразити дії деяких з них, і т. п [7].

Всі ці глибокі зміни психіки дитини відбуваються не самі по собі, а під певним впливом виховання і навчання. Батьки і тренера, знайомлячи дитину з навколишнім, повідомляючи йому нові знання і вміння, організовуючи і направляючи його діяльність, збагачуючи досвід дитини, разом з тим розвивають його психіку, формують його особистість, розвивають певні психологічні риси [32, 58].

Батьки повинні постійно вигадувати ситуації, які давали б можливість проявити вашій дитині відповідальність на ділі, випробувати себе в труднощах. Не можна забувати, що відповідальними, знаючими і які вміють діти стають поступово, це процес, який займає довгі роки [7].

#### 1.4. Вікові особливості дітей дошкільного віку

Дошкільний вік розподіляється на кілька дрібніших етапів: молодший, середній, старший дошкільний вік. У дошкільних установах відповідно до цієї періодизації утворені вікові групи: перша і друга молодші, середня, старша, підготовча до школи. Початок дошкільного віку прийнято співвідносити з кризою 3 років. До цього часу, якщо розвиток в ранньому віці проходило нормально, а виховання враховувало законам ампліфікації, дитина виросла приблизно до 90-100 см, збільшився у вазі (приблизно 13-16 кг). Він став більш спритним, легко бігає, стрибає, правда відразу на двох ногах і не дуже високо, м'яч ловить відразу двома руками і міцно притискає його до грудей. Фізично дитина явно став міцнішим. Він став більш самостійною, його руху відрізняються більшою координацією і впевненістю [38].

Природа мудро стабілізує темп розвитку, готуючись до наступного «стрибка», який відбудеться в 6-7 років. Фізичний розвиток дитини як і раніше пов'язано з розумовою. У дошкільному віці фізичний розвиток стає необхідною умовою, фоном, на якому успішно відбувається різнобічний розвиток дитини. А ось розумовий, естетичне, моральне, тобто суто соціальне, розвиток набирає високий темп [19, 55].

Дошкільник активно пізнає навколишній світ, хоче розібратися, зрозуміти спостерігає явища, події. У цей період активно розвиваються пам'ять, мислення, мова, уява. При добре організованій педагогічній роботі діти опановують поняттями, набувають здатність до умовиводів, узагальнень. П. Я. Гальперин відзначав, що «на основі поетапної методики ми отримали в 6-7 років (і навіть в 5 років розумові дії і поняття, які за загально прийнятими стандартами відповідають рівню мислення в підлітковому віці». Жвавість розуму, допитливість, хороша пам'ять дозволяють дошкільнику без особливих зусиль накопичувати таку масу інформації, яка в наступні періоди життя навряд чи повториться. Більш того, діти демонструють здатність

засвоювати не тільки розрізнені значення, а й систему знань.

Як відзначає Т. Ю. Круцевич до 3 років дитина вчиться за «власною» програмою (в тому сенсі, що малюк поки ще не може утримувати і сприймати систему знань і слідувати за мотивом дорослого навчання його), то після 3 років мислення дошкільника вже досить готове до розуміння причинно-наслідкових зв'язків і залежностей, правда якщо вони представлені в наочно-образній формі. Мислення дітей конкретно, вважають вчені, якщо їм даються конкретні, уривчасті, розрізнені знання. Але якщо давати знання про найпростіші зв'язки і залежності, дошкільнята не тільки засвоюють їх, але і використовують в своїх міркуваннях, висновках [38].

«Якщо людина з'явилася на Землі, значить, її створив Бог» – глибокодумно заявляє 5-річна дитина. Або такі висловлювання: «Чоловіки народжувати дітей не можуть. А потрібні вони, щоб жінкам допомагати. Наприклад, носити важкі речі» [10].

Допитливість стимулює дитину до дослідницької діяльності, експериментування (Н. Н. Подьяков), до звернень з питаннями до дорослих. За характером питань можна судити, на якому рівні розвитку перебуває дитина. Перші питання дошкільника пов'язані з бажанням позначити навколишній світ. Тому питання дітей найчастіше починаються з питального слова («Що, хто це?», «Як це називається?»). Подібні питання, звичайно, виникають і пізніше при зустрічі з кожним новим предметом, явищем, об'єктом. Але в цей час – період «що і хто» – ще немає питань, що стосуються причинних зв'язків і залежностей. І лише пізніше, приблизно в 4-5 років, починають з'являються питання з важливим питальним словом як? («Як це зробити?»). І, нарешті, зі словом чому? («Чому сонце світить?», «Чому бабуся плаче?», «Чому вода в морі солоня?» і т.п.). Від тисяч «чому» дорослі втомлюються, але ці питання свідчать про допитливості дитячого розуму, про бажання дитини пізнавати. Якщо ж дорослі не реагують належним чином на його питання, пізнавальний інтерес поступово знижується і змінюється байдужістю. Однак чудовою особливістю

дошкільного дитинства є те, що інтерес до пізнання, допитливість носять досить стійкий характер [60].

Серед об'єктів соціального світу, які пізнає дитина, знаходиться він сам. Дошкільник виявляє інтерес до себе, до свого організму, до своєї статі, до своїх почуттів, переживань. Психологи називають це розвиток самосвідомості. До старшого дошкільного віку дитина вже досить багато знає про себе, вміє керувати своїми емоціями і поведінкою, що сприяє появі довільності поведінки. Все відомо, що дошкільнята люблять фантазувати, вигадувати, щось уявляти. Здається, їх фантазіям немає меж! «Творча дитина, творча особистість» – пише М. М. Подьяков, – це результат всього способу життя дошкільника, результат його спілкування і спільної діяльності з дорослим, результат його власної активності» [61].

У дошкільному віці у дитини розвивається уява. Матеріалом для уяви служать знання про навколишній, які він набуває. Правда, багато що залежить від того, як ці знання засвоюються – тільки шляхом запам'ятовування або образно, зримо, усвідомлено. Хоча уяву малюка значно біднішими уяви дорослої людини, для розвиваючої особистості це багатий «будівельний» матеріал, з якого зводиться будівля інтелекту і емоцій [57, 64].

Діти активно розширюють власний запас слів і, що дуже важливо, замислюються над їх значенням, намагаються пояснити сенс нових для них слів («Що таке абажур?» «Це людина, яку обожнюють?», «І чому вона така гаряча – все журиться і горює?»). Словотворчість, властиве дошкільнику 4-5 років, служить показником нормального розвитку і в той же час свідчить про присутність в маленькому людині творчого начала [66].

Досягненням дошкільного віку є розвиток різних видів діяльності: ігрової, художньої, трудової. Починає розвиватися навчальна діяльність. Звичайно, головною, провідною діяльністю є гра. У порівнянні з тим, як грав дитина в ранньому віці, можна відзначити, що гра стала різноманітніше за сюжетом, за ролями. Тепер вона набагато довшій. Дитина відображає в грі не тільки те, що бачить безпосередньо в своєму оточенні, а й те, про що йому

читали, що він почув від однолітків і старших дітей і т.п. Гра задовольняє потребу дітей в пізнанні світу дорослих і дає можливість висловлювати свої почуття і стосунки [23, 58].

В 3 роки малюк із задоволенням виконує трудові доручення, прагне допомагати старшим у всіх їхніх домашніх справах: миття посуду, прибирання, прання. Відоме «Я сам!» може перерости в бажання працювати, але може і згаснути, і перетворення не відбудуться. Це залежить від ставлення дорослих до проявів у дитини самостійності. Але дошкільник здатний до трудового зусилля, яке може проявлятися в самообслуговуванні (сам одягається, сам їсть), в догляді (під керівництвом дорослого) за рослинами і тваринами, у виконанні доручень. З'являється інтерес до розумової праці. Поступово формується готовність до навчання в школі [58].

Якісно змінюється характер розвитку емоційної сфери. Л. С. Виготський зазначав, що до 5 років відбувається «інтелектуалізація почуттів»: дитина стає здатний до усвідомлення, розуміння і пояснення власних переживань і емоційного стану іншої людини [24].

Істотно змінюються відносини з однолітками. Діти починають цінувати суспільство один одного за можливість разом грати, ділитися думками, враженнями. Вони вчаться справедливо вирішувати конфлікти; проявляють один до одного доброзичливість. Виникає дружба. Розвивається почуття власної гідності, яке іноді проявляється в підвищеній уразливості і часом служить причиною сварок між дітьми. Але в той же час це важливе почуття, яке послужить дитині хорошу службу в більш старшому віці. Дитина за своєю природою оптимістичний і веселий. Але до 5 років, як показують дослідження, далеко не всі діти мають оптимістичним світовідчуттям. А це може бути пов'язано і з незадоволенням потреби у визнанні, в самоствердженні [55, 66].

З плином часу дитина стає все більш самостійною. У неї формується здатність до прояву вольових зусиль для досягнення бажаної мети. Дошкільник освоює форми вираження свого ставлення до дорослих і дітей. У

нього яскравіше і осознанне проявляється прихильність до близьких людей, до своєї сім'ї. Виникає нова форма спілкування, яку психологи називають поза ситуативно-особистісної. Дитина починає орієнтуватися на інших людей, на цінності в їхньому світі. Засвоює норми поведінки та взаємовідносин [13, 19].

До кінця дошкільного віку соціальний досвід дитини “багатобарвний”, і в ньому відбивається характер виховання в перші 6-7 років життя. Але дошкільник залишається відкритим добру, а його негативні прояви поки ще не носять незмінно стійкої форми. Коли ми говоримо про дитину як об'єкт педагогічної науки, важливо не тільки знати і враховувати основні лінії розвитку і особливості віку. Узагальнене слово «дитина» передбачає, що їм може бути хлопчик чи дівчинка. Природа мудро розділила все живе на чоловіків і жінок – необхідна умова виживання людства. І вони чоловіки – дуже різні. Педагоги шукають відповідь на питання: як їх виховувати, чи можна їх навчати за однаковими програмами або слід створювати різні. Зароджується навіть нова галузь педагогіки – нейропедагогіка, яка ставить своїм завданням розробку нових наукових підходів до навчання і виховання дітей різної статі [10, 30].

Відмінності спостерігається вже при народженні. Як правило, хлопчики народжуються з великою вагою, ніж дівчатка, але зате дівчинки на 3-4 тижні випереджають хлопчиків у розвитку, що призводить до того, що їх статеве дозрівання проходить швидше, а дитинство коротше, ніж у хлопчиків приблизно на два роки. По-різному проходить розвиток мислення, мовлення, уяви, емоційної сфери. Наприклад, для хлопчиків марні довгі «нотації» . Вони швидко вловлюють суть мови дорослого, реагують відразу, а всі наші довгі наступні моралі просто не слухають і можуть раптом задати питання, зовсім не належить до ситуації. Мама, вихователька обурені таким неувагою до виховують впливів. А обурюватися не варто. Просто потрібно розуміти, що і лаяти, і хвалити хлопчика потрібно зовсім не так, як дівчинку [13].

Відомо, що хлопчикам на всіх етапах розвитку не вистачає позитивних

емоцій, ласкавого слова, погляду, прогладжування. Намагаючись «виховати чоловіка», ми виховуємо жорсткого, іноді озлобленого незадоволеного людини. І причиною тому – брак любові і форм її вираження в дитинстві. І дівчатка, і хлопчики люблять похвалу. Але для хлопчика важливо, за що його похвалили, а для дівчинки – хто і в присутності кого похвалив. По-різному розвиваються у дітей різної статі і пізнавальні інтереси. В одному й тому самому предметі або об'єкті їх цікавить різне. Хлопчикам цікава марка машини, її технологічні характеристики, а дівчаткам - зовнішній вигляд, можливість покататися, натиснути на різні кнопки. Хлопчиків цікавлять видатні вчинки героїв, а дівчаток – причини прикростей, страждань і т. п. Відмінностей багато, вони проявляються у всьому. Їх не можна ігнорувати і не враховувати і не враховувати при вивченні дитини і при організації процесу виховання і навчання [13, 38].

Об'єкт педагогіки – дитина, складний, цікавий і надзвичайно крихкий. При його вивченні, при організації процесу виховання і навчання потрібно пам'ятати –не нашкодь! Важливо, щоб до моменту надходження в школу дитина була зрілим не тільки в фізичному і соціальному відношенні, але і досяг певного рівня розумового і емоційно-вольового розвитку. Навчальна діяльність вимагає необхідного запасу знань про навколишній світ, сформованості елементарних понять. Дитина повинна володіти розумовими операціями, вміти узагальнювати і диференціювати предмети і явища навколишнього світу, вміти планувати свою діяльність і здійснювати самоконтроль [27, 38].

Важливо позитивне ставлення до навчання; здатність до саморегуляції поведінки й прояв вольових зусиль для виконання поставлених завдань. Крім цього, необхідна наявність у дитини мотивів, які спонукають до навчання. Мається на увазі не той природний інтерес, який проявляють дітлахи-дошкільнята до школи. Йдеться про виховання дійсної і глибокої мотивації, яка зможе стати спонукальною причиною їх прагнення до придбання знань. Не менш важливим є навички мовного спілкування, розвитку дрібної

моторики руки і зорово-рухової координації [2].

Реальною метою виховання дітей дошкільного віку є виховання емоціями благополучного, різнобічно розвиненої щасливої дитини. З перших років життя під впливом дорослих дитина в процесі ігор, посильної праці, навчання активно опановує досвідом попередніх поколінь, засвоює норми і ідеали нашого суспільства, що призводить не тільки до накопичення відомої суми знань і умінь, а й розвитку здібностей, формування необхідних якостей дитячої особистості. Орієнтуючись на мета можна сформувані завдання відображають боку виховання: моральне, розумове, фізичне, естетичне, трудове [10, 31].

У процесі формування цілісної особистості вони тісно взаємопов'язані й впливають одна на одну. Моральне виховання не можна здійснити без вирішення завдань естетичного, розумового і навіть фізичного виховання втрачають свою значимість для особистості, якщо вони штучно окремими від завдань морального виховання. Фізичне виховання. У дошкільні роки закладаються основи здоров'я і фізичного розвитку людини. Фізичне здоров'я дитини істотно залежить від гігієнічних умов розвитку і виховання [31].

Серйозним недоліком дошкільного виховання є малорухливість дітей: якщо вони багато займаються сидячи, мало рухаються і грають на свіжому повітрі, то це погано позначається не тільки на фізичному, але і на їх духовний розвиток, знижує тонус їх нервової системи, пригнічує психічну активність. У фізичних ослаблених дітей, схильних до швидкої втоми, емоційний тонус і настрої знижені. Це, в свою чергу, негативно впливає на характер розумової працездатності дітей [38, 47].

Завдання тренера – цілеспрямовано і послідовно долати недорозвинення дитячої моторики і рухів. Фізичне виховання є основа основ дошкільного виховання. Так, фізичне виховання створює добре самопочуття, «заряджає» дитину добрим настроєм та енергією [56].

Розумове виховання покликане забезпечувати не тільки засвоєння суми

знань, а й планомірне формування пізнавальних здібностей дитини. Пізнання навколишньої дійсності починається з відчуттів і сприйняття. Щоб дитина надалі розвивався нормально в розумовому відношенні, слід, якомога раніше формувати його сенсорні здібності. Яке б важливе значення ми ні надавали сенсорному вихованню, воно не вичерпує проблем дошкільної дидактики. Дуже рано, вже в перші роки життя, дитина починає засвоювати інформацію, узагальнювати сприйняті дані за допомогою слова, тобто сприйняття стає осмисленим. Розробка системи дидактичних завдань, при вирішенні яких дитина вчиться з'ясовувати найпростіші відносини між речами, користуватися одним предметом в якості засобу впливу на інший, узагальнювати уявлення про речі, сприяє розвитку найпростіших видів практичного, наочно-дієвого мислення в ранньому віці [35, 44].

Що стосується розумового виховання дітей старшого дошкільного віку, то воно тісно пов'язане з проблемою підготовки до шкільного навчання. Сучасні дослідження показують, що інтелектуальні можливості дитини-дошкільника значно вище, ніж передбачалося раніше. Ефективність самого навчання (у вузькому сенсі цього слова) у великій мірі залежить від того, як дитина емоційно відноситься до навчального, до запропонованого завданням, які почуття викликає у нього склалася ситуація, як він переживає свої успіхи і невдачі. Такі емоційні прояви істотно впливають не тільки на рівень інтелектуального розвитку дитини, але і більш широко – на його розумову активність і навіть на творчі здібності. Навіть спеціальна підготовка дошкільнят (навчання засадам математики та грамоти) буває найбільш ефективною тоді, коли спеціальні знання і вміння формуються на тлі вже виник у дітей стійкого пізнавального інтересу. Наприклад, швидше інших запам'ятовують букви, складають слова і читають їх ті діти, у яких раніше було сформовано зацікавлене ставлення до книги. В іншому випадку знання, вміння і навички засвоюються дітьми з істотними труднощами і не є стійкими [24, 60].

Тому, розглядаючи рівень підготовленості дитини до шкільного

навчання, ми маємо на увазі, перш за все його особистісну готовність як єдність його інтелектуальних якостей з активним емоційним ставленням до оточуючих [32].

Важливе місце в дошкільній педагогіці займає художнє виховання, що робить вплив не тільки на естетичне, але і на розумовий і моральне виховання дитини. Дитяче художня творчість існує. Завдання в тому, щоб навчитися управляти особливостями прояви цієї творчості в різному дошкільному віці в області малювання, музики, художнього слова і розробляти методи, які спонукають і розвивають це творчість. В їхній свідомості слід також спиратися на особливості емоційної сфери дітей, тобто розвивати їх емоційну чутливість до специфічних впливів різних видах художньої діяльності починається з раннього дитинства. Діти слухають і розповідають казки, читають вірші, співають і танцюють. Навіть у дітей молодшого віку такого роду виконання викликає емоційні переживання різного ступеня враженості і тривалості. Надалі прояв емоцій дітей стає все більш різноманітним: і характер виникає у дитини образів (музичних, літературних, графічних), і ставлення до персонажів казок і оповідань, і сама виконавська діяльність (танець, пісня, розповідання) – все перейнято дитячими переживаннями, відображає їх власний емоційний досвід і розвиває його [20, 26].

Проблема морального виховання дітей дошкільного віку – істотна і разом з тим важка. Тут необхідно управляти процесами становлення дитячої особистості, природа і закономірності яких поки мало вивчені. Дитина народжується не злим і не добрим, чи не моральним, що не аморальним. Те, які моральні якості у нього будуть розвиватися, залежить перш за все від ставлення до неї оточуючих, від того, як вони його виховують. Тут часом допускаються серйозні прорахунки. В одних випадках надмірно балують дитину, не привчають його до виконання посильних обов'язків і таким чином мимоволі ростять егоїста, споживацький ставиться до оточуючих. В інших випадках брутальним поведженням, окриками, несправедливими

покараннями пригнічують дитячу особистість, викликають негативне ставлення до пропонованим вимогам, створюють психологічний бар'єр між дорослим і дитиною. Правильні уявлення про моральне обличчя людини, про його ставлення до інших людей, до самого себе, до своїх трудових і громадянськими обов'язками повинні стати для дитини зразками для наслідування. Разом з тим у нього має бути сформоване розуміння того, що добре і що погано; чому одні вчинки погані, а інші заслуговують схвалення [3].

Знання і реальну поведінку, необхідно перетворити в рушійні мотиви його поведінки. Важливо, щоб у нього виникало не тільки розуміння, а й позитивне ставлення до своїх моральним обов'язків. Він знає, що треба допомагати малюкам, і активно робить це; він розуміє, що погано бути грубим, і сам повстає проти грубості інших; він співчуває одноліткам, що відчуває страждання, і радіє, розділяючи радість іншого [12].

Для забезпечення справді всебічного і гармонійного розвитку дитячої особистості необхідно тісніше, більш органічно пов'язати фізичне виховання дитини з розумовою, розумовий з моральним, моральне з естетичним і т. п. Центральною ланкою всієї цієї системи, як би зв'язує в єдиний вузол всю освітньо-виховну роботу дитячого садка, має стати морально-трудове виховання дошкільників, яке покликане закласти вже в перші роки життя дитини основи активної життєвої позиції, розуміння своїх обов'язків і готовність виконувати ці обов'язки, єдності слова і справи [7, 28].

#### 1.5. Особливості організації навчально-тренувального процесу з футболу з дітьми дошкільного віку

У скільки років можна віддавати дитину на футбол? У чому специфіка тренувальних занять у футбольній секції для дошкільнят? Яким дітям футбол підійде з більшою ймовірністю в якості основного виду спорту? Відповіді на всі ці питання – актуальним для сьогодення [1].

З точки зору фізіологів і лікарів, в 3-4 роки дитина стає готовий до регулярних занять фізкультурно-спортивною діяльністю. Активність і цікавість – головна риса дитячого підходу до вивчення навколишнього життя в цьому віці. Сучасні батьки нічим не ризикують, коли вирішують віддати дітей в професійну футбольну секцію для дошкільнят, боятися серйозних фізичних навантажень не доведеться, тому що усі тренування проходять в ігровому стилі, та кожній дитині приділяється максимум уваги [5].

Головна мета занять футболом в 3 роки – це подружити дитину зі спортом і фізичною активністю в цілому, зробити процес тренувань захоплюючим і приємним. Завдання по-справжньому дбайливих батьків – дати дитині вибір і познайомити його з різними видами спорту. При такому підході набагато легше знайти заняття, яке під дійде за темпераментом, характером і інтересам, яке допоможе особистості розкритися і знайти свій майданчик для зростання [51].

Футбольні тренування для трирічних малюків – це, перш за все, ознайомчі заняття, це набір різноманітних вправ з використанням м'яча. У такому віці малюки краще засвоюють образну мову і пізнають навколишній світ через ігри і експерименти, весь процес тренування підноситься як весела гра. Для кращого сприйняття і розуміння тренери дошкільнят, як правило, активно використовують жести і міміку, наводять приклади і асоціації зі світу тварин, професій, природних явищ [5].

Особливість віку до 5 років – швидка поява інтересу до чого-небудь і бажання діяти і в той же час швидка втрата його. Тому важливо забезпечити різноманітність в типі вправ, в форматах спілкування, нагороди і мотивації. Проводити повноцінні заняття у дошкільнят здатні тільки тренери з справжнім педагогічним даром, адже діти 3-4 років не здатні довго концентрувати увагу на чому-небудь. Потрібна велика витримка, терпіння, гнучкість і справжня любов до своєї справи, щоб пробуджувати щирий інтерес до фізичних вправ у малюків [3, 11].

Футбол по праву вважається одним з привілейованих видів спорту:

фізична краса і підтягнутість гравців, видовищність і динамічність гри, простота правил і доступність реалізації. А якщо згадати гонорари сучасних футболістів, їх супутні досягнення в галузі реклами, кіно і телебачення, в свідомості більшості батьків зміцниться мрія побачити свою дитину зіркою поля [22].

Для дітей трьох років заняття футболом мають зовсім інші, але не менш значущі пріоритети. Розглянемо докладніше переваги цього популярного виду спорту. Розвиток координації, спритності і моторики у підростаючого малюка. Більшість початкових вправ направлено на розвиток загальних фізичних навичок і тільки потім – на взаємодію з м'ячем [17].

Розвиток командної роботи, комунікативних здібностей та ефективної взаємодії не тільки зі своїми однолітками, але і з тренерами, виявлення лідерських якостей [1, 5].

Різноманітність фізичних даних і напрацьованих навичок. Ігрові позиції на майданчику дозволяють знайти свою вигідну позицію всім дітям: високим і низьким, щільно складеним і легким, швидким і стрибучий, сильним і спритним [5].

Гармонійне емоційний і психологічний розвиток завдяки роботі в колективі, правильної системі мотивацій, постановки та досягнення цілей. Заняття футболом в професійній секції послужить відмінною фізичною базою для переходу в будь-який інший вид спорту, все набуті навички та вміння не пропадуть. Особливо перспективним стане перехід в хокей, історія знає вдалі випадки суміщення обох видів спорту (наприклад, голкіпер Лев Яшин) [11, 52].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами були використані наступні методи:

- аналіз та узагальнення науково методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- тестування фізичної підготовленості;
- тестування психоемоційного стану;
- методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури застосовувалися з метою узагальнення знань про футбол, як олімпійський вид спорту та особливостей спортивної підготовки юних футболістів. Надані вікові особливості та характеристики розвитку усіх рухових якостей дітей дошкільного віку. Представлений докладний огляд специфіки навчально-тренувального процесу з футболу серед дітей дошкільного віку. Розглянуті засоби та прийоми, котрі використовуються у тренувальному процесі юних футболістів. Проаналізовані науково-методичні матеріали з тематики дослідження у періодичних фахових виданнях, навчальних посібниках, методичних вказівках, монографіях, авторефератах, дисертаціях та книгах.

Педагогічне спостереження. Метою педагогічного спостереження було вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тематики дослідження. Була вивчена специфіка та побудови тренувального процесу футболістів дошкільного віку та методики розвитку швидкісних можливостей юних спортсменів.

Педагогічний експеримент. На першому етапі дослідження нами була перевірена однорідність підібраного контингенту, шляхом перевірки стану їх фізичної підготовленості. На другому етапі нами була розроблена та впроваджена експериментальна програма зі всебічного виховання дітей дошкільного віку під час занять футболом. На третьому етапі нами була перевірена ефективність впровадженої нами експериментальної програми на стан фізичної підготовленості та психо-емоційного стану досліджуваного контингенту.

Тестування фізичної підготовленості полягало у проведенні блоку тестів:

- Тест на орієнтацію в схемі тіла. Дитина повинна, закривши очі, доторкнутися вказівним пальцем правої і лівої руки (по черзі) до кінчика носа. Оцінка: завдання вважається невиконаним, якщо дитина доторкнулася не до кінчика носа, а до іншого місця, або ж спочатку доторкнулася до іншого місця, а потім до кінчика носа. Допускається 3 спроби, 3 –3 бали, 2 – 2 бали, 1–1 бал, 0 – 0 балів.

- Нахил тулуба вперед. Дитина виконує нахил тулуба вперед із зімкнутої стійки (п'яти та носки разом), стоячи на лаві (висота її 20 см). При випрямлених колінах верхня частина тіла нахиляється вперед. Необхідно якнайнижче нахилитися вперед за межі носків ніг. Крайнє положення слід утримувати протягом 2 с. На передньому краю лави вертикально закріплена вимірювальна шкала в сантиметрових поділках. Нульова відмітка – рівень у положенні стоячи – знаходиться на рівні ніг. Вимірюється максимальна для дитини величина нахилу. Якщо дитина нахилилася за нульову відмітку, то то нараховується результат у 3 бали. Якщо дитина досягнула нульову відмітку, то отримує 2 бали, а якщо не дотяглася до нульової відмітки на лавці, то ставиться результат (у см) із знаком 0 балі. Оцінка глибини нахилу визначається в сантиметрах візуально.

- Біг зигзагом. Тест проводиться на спортивному майданчику або в залі завдовжки не менше 15 м. позначається лінія старту, яка є одночасно і лінією

фінішу. Від лінії «старту» на відстані 5 м кладуть 2 великих м'ячі, від них на відстані 3 м ще 2 великих м'ячі паралельно першим і ще 2 м'ячі на такій же відстані. Таким чином, дистанція ділиться на 3 зони. Відстань між м'ячами – 2 м. Необхідно вказати напрям руху стрілками. За командою «На старт!» дитина стає позаду лінії старту. За командою «Марш!» дитина біжить зигзагом у напрямі, вказаному стрілкою між м'ячами і фінішує. Вихователь включає секундомір тільки після того, як дитина пройде всю дистанцію. Час вимірюється з точністю до 1/10 с., 1 до 4 с., це 3 бали; від 5-7 с., це 2 бали; від 8-10 с., це 1 бал; та більше 10 с., це 0 балів. Тест проводиться однією дитиною двічі і фіксується кращий результат. Якщо дитина зачепила м'яч або зіштовхнула його з місця, збилася з курсу або впала, тест проводиться спочатку.

- Стрибки через перешкоду і про лазіння під нею. Для проведення тесту натягується стрічка між двома стойками, на висоті 35 см від підлоги. За командою «На старт!» дитина стає на лінію старту боком до гумової стрічки. За командою «Марш!», відштовхнувшись однією ногою, перестрибує через гумову стрічку і тут же, упираючись однією або двома руками в підлогу, пролазить під стрічкою у напрямі, вказаному стрілкою, і встає на ноги. Рух повторюється 5 разів підряд. Вихователь включає секундомір за командою «Марш!». Після того, як дитина виконає вправу 5 разів поспіль і, пролізши під гумовим шнуром, повністю перетне лінію старту, вихователь вимикає секундомір. Час фіксується з точністю до 1/20 с., 1 до 6 с., це 3 бали; від 7-12 с., це 2 бали; від 13-17 с., це 1 бал; та більше 18-20 с., це 0 балів. Тест проводиться двічі, зараховується кращий результат.

- Тестування психоемоційного стану. Діагностика рівня тривожності за методом А. Склярчук, 2018 р.

Методика спрямована на виявлення рівня тривожності дошкільника. Потрібно однозначно відповісти «Так» або «Ні». Відповідаючи на запитання, керівник має записати його номер і відповідь «+», якщо згодний з ним, або «-», якщо не згодний. При обробці результатів виділяють питання; відповіді

на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 38-й питання дитина відповіла «Так», у той час як у ключі цьому питанню відповідає «←», тобто відповідь «ні». Відповіді, що не збігаються із ключем – це прояви тривожності. При обробці підраховується:

1. Загальне число розбіжностей по всьому тексту. Якщо воно більше 50 %, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75 % від загального числа питань тесту – про високу тривожність.

2. Число збігів по кожному з 8 факторів тривожності, виділюваних у тексті. Рівень тривожності визначається так само, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому, що визначається наявністю тих або інших тривожних синдромів (факторів) і їх кількістю.

1. Загальна тривожність у садочку / на тренуванні – 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28; сума = 13.

2. Переживання соціального стресу – 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, сума = 13 балів.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38; сума = 8 балів.

4. Страх самовираження – 27, 31, 34, 37; сума = 5 балів.

5. Страх ситуації перевірки знань – 2, 7, 12, 16, 21, 26; сума = 5 балів.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – 3, 8, 13, 17, 22; сума = 4 бали.

7. Низька фізіологічна опірність стресу - 9, 14, 18, 23, 28; сума = 3 бали.

8. Проблеми й страхи у відносинах із учителями - 2, 6, 11, 32, 35 = 5 балів.

Змістовна характеристика кожного фактора.

Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитину, пов'язане з різними формами його включення в життя школи. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитину, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти ( насамперед – з однолітками).

Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливе психічне тло, що не дозволяє дитині розбудовувати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д..

Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, сполучених з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань \ вмінь – негативне відношення й переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо-публічної) знань, досягнень, можливостей.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, учинків, і думок, тривога із приводу оцінок, що даються навколишнім, очікування негативних оцінок.

Низька фізіологічна опірність стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитину до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

Проблеми й страхи у відносинах із вихователем / тренером – загальна негативна емоційна основа відносин з дорослими у садочку /на тренуванні, що знижує успішність навчання дитини.

Питання тестування та відповіді представлені у додатку А.

-Методи математичної статистики. Математико-статистична обробка отриманих даних включала розрахунок за традиційними формулами наступних статистичних параметрів:

середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ), яке визначалося за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \text{ де} \quad (2.1.)$$

$n$  – обсяг вибірки;

$x_i$  – варіанти вибірки;

$\sum_{i=1}^n$  – позначення суми  $n$  чисел;

середньоквадратичне відхилення, яке визначалося за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2, \text{ де} \quad (2.2.)$$

$n$  – обсяг вибірки

$x_i$  – варіанти вибірки

$\bar{x}$  – середнє арифметичне

$\sum_{i=1}^n$  – позначення суми;

помилка репрезентативності ( $m$ ), яка визначалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma_{\text{выб}}}{\sqrt{n-1}}, \text{ де} \quad (2.3.)$$

$\sigma$  – середнє квадратичне відхилення вибіркової сукупності;

$n$  – обсяг вибірки;

коефіцієнт варіації ( $V$ ), який визначався за формулою:

$$V = \frac{\sigma \times 100\%}{\bar{x}}, \text{ де} \quad (2.4.)$$

$\sigma$  – середнє квадратичне відхилення;

$\bar{x}$  – середнє арифметичне;

Математико-статистична обробка отриманих результатів досліджень виконувалася з використанням пакетів прикладних програм MS Excel і «Statistica 6.0».

## 2.2. Організація дослідження

Педагогічний експеримент тривав з червня 2018 р. по листопад 2018 р. на базі футбольної академії для дошкільнят – «Талантіка», де діти займаються футболі починаючи від 3 років за допомогою методики нового

покоління. І паралельно у дитячому саду №130 «Казка», де діти займалися по звичайній загальноприйнятій програмі з фізичної культури. У дослідженні прийняли участь 24 хлопчика віком 5-6 років.

Досліджуваний контингент був поділений нами на дві групи, в кожній із яких були хлопчики віком 5-6 років, одна з яких (експериментальна група) займалась на базі футбольної академії для дошкілят «Талантіка» за методикою експериментальною програмою, а інша (контрольна) група займалася на базі дитячого навчального закладу № 130 «Казка» за звичайною програмою з фізичної культури.

Усі діти до експерименту раніше не займалися в спортивних секціях.

### РОЗДІЛ 3

## ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФУТБОЛУ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 3.1. Стан фізичної підготовленості та психоемоційного стану дітей дошкільного віку

На першому етапі педагогічного експерименту та згідно з поставленим у роботі завданнями, ми мали змогу перевірити фізичну підготовленість та психоемоційний стан досліджуваного контингенту на початку експерименту. Так, результати перевірки фізичної підготовленості ми представили у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1.*

Результати фізичної підготовленості хлопців 5-6 років на початку експерименту

Тестування	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	t	p
Орієнтація в схемі тіла, балів	1,75±0,25	1,70±0,50	0,25	p>0,05
Нахил тулуба вперед, балів	1,75±0,15	1,75 ±0,25	0,10	p>0,05
Біг зигзагом, балів	1,50 ±0,25	1,35±0,15	0,22	p>0,05
Стрибки через перешкоду, бали	0,90±0,25	0,85±0,10	0,14	p>0,05

Результати перевірки розвитку фізичної підготовленості хлопців 5-6 років дали змогу констатувати, що групи підібрані однорідно та результати в обох групах на початку педагогічного експерименту значно не відрізнялись. Як видно, з таблиці 3.1. результати теста на орієнтацію в схемі тіла показали в контрольній групі такі показники 1,75±0,25 бали, а в експериментальній групі 1,70±0,50 балів. Результат перевірки нахилу тулуба

вперед, у представників контрольної та експериментальної груп склали  $1,75 \pm 0,10$  балів та  $1,75 \pm 0,25$  балів, відповідно. Результати при перевірці швидкості бігу зигзагом у представників контрольної групи склали  $1,50 \pm 0,15$  бали та  $1,35 \pm 0,25$  балів. А при виконанні стрибків через перешкоду і пролазіння під нею, результати в контрольній та експериментальній групі склали  $0,90 \pm 0,25$  балів та  $0,85 \pm 0,10$  балів, відповідно.

Більш показово, результати перевірки розвитку фізичної підготовленості дітей дошкільного віку на початку експерименту ми представили на рисунку 3.1.

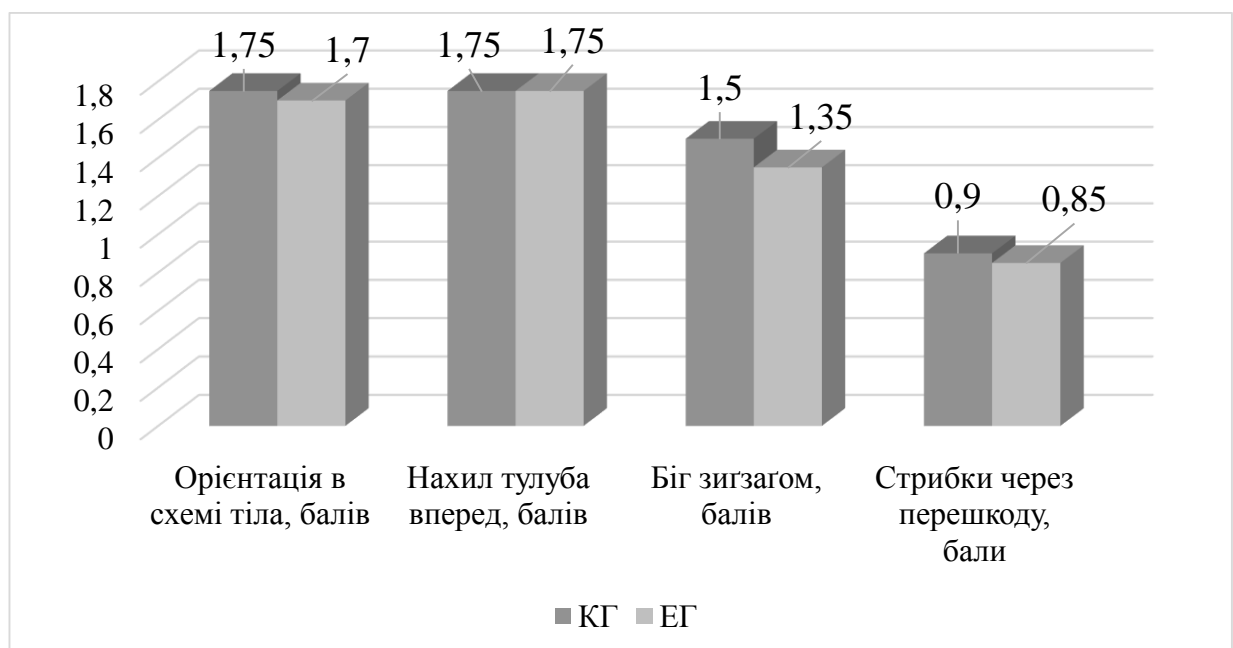


Рис. 3.1. Результати перевірки фізичної підготовленості хлопців 5-6 років на початку експерименту

Отже, згідно з наведеними на рисунку 3.1. результатам ми можемо спостерігати, що при тестуванні орієнтації та стрибках через перешкоду різниця в оцінках складала мінімальні  $0,05$  балів, а при бігу зигзагом  $0,15$  балів. В свою чергу, оцінка нахилу у представників контрольної та експериментальної груп складала однакові бали. Отже нами була підтверджена відсутність достовірних розходжень в отриманих показниках фізичної підготовленості хлопців 5-6 років ( $p > 0,05$ ).

Надалі ми перевірили психоемоційний стан хлопців 5-6 років за допомогою тесту діагностики стану тривожності дошкільників за методикою А.С. Склярук, а результати представили у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати психо-емоційного стану хлопців 5-6 років на початку експерименту

Тестування	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	t	p
Загальна тривожність, %	60,75±2,25	58,50±2,50	0,25	p>0,05
Переживання соціального стресу, %	50,75±2,15	50,00±2,25	0,10	p>0,05
Фрустрація потреби в досягненні успіху, %	50,50 ±3,25	49,75±2,75	0,22	p>0,05
Страх самовираження, %	60,00±1,75	61±2,10	0,44	p>0,05
Страх ситуації перевірки знань \ вмінь, %	75,00±2,75	76±2,10	0,78	p>0,05
Страх не відповідати очікуванням оточуючих, %	59,00±2,75	58±2,10	0,98	p>0,05
Низька фізіологічна опірність стресу, %	78,00±3,75	77±2,25	0,67	p>0,05
Проблеми й страхи у відносинах із вихователем / тренером, %	61,00±1,75	60±2,00	0,14	p>0,05

Як видно з результатів перевірки психо-емоційного стану хлопців 5-6 років ми можемо засвідчити достатньо високий рівень тривожності. Так рівень при тестуванні загальної тривожності, переживання соціального стресу, фрустрації потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх не відповідати очікуванням оточуючих та проблеми й страхи у відносинах із вихователем / тренером у дітей 5-6 років виявився підвищеним. А при

тестуваннях страх ситуації перевірки знань \ вмінь та низької фізіологічної опірності рівень опинився високим.

Так, на рисунку 3.2., ми графічно представили показники перевірки психо-емоційного стану хлопців 5-6 років.



Рис. 3.2. Результати перевірки психо-емоційного стану хлопців 5-6 років на початку експерименту

Отже згідно наведеним на рисунку 3.2. результатам у представників контрольної групи спостерігались підвищенні значення загальної тривожності, а саме загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його включення в життя групи. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед – з однолітками). Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливе психічне тло, що не дозволяє дитині розбудовувати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, сполучених з

необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей. Страх ситуації перевірки знань \ вмінь – негативне відношення й переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо-публічної) знань, досягнень, можливостей. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, учинків, і думок, тривога із приводу оцінок, що даються навколишнім, очікування негативних оцінок. Низька фізіологічна опірність стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитину до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища. Проблеми й страхи у відносинах із вихователем / тренером – загальна негативна емоційна основа відносин з дорослими у садочку /на тренуванні, що знижує успішність навчання дитини.

Таким чином, аналізуючи результати всіх тестів на визначення фізичної підготовленості та психо-емоційного стану ми можемо стверджувати про однорідність груп та можливість подальшого проведення запланованого експерименту. експериментальної групи. Ми приходимо до висновку, що рівень розвитку фізичних здібностей в експериментальній групі на початку педагогічного експерименту на низькому рівні.

3.2. Основи експериментальної програми зі всебічного розвитку хлопців 5-6 років засобами футболу.

Основу експериментальної програми склали фізичні вправи загального та спеціального спрямування та рухливі ігри з орієнтацією на вік тих, хто займається. Заняття проводились тричі на тиждень та тривали від 45 до 75 хв. Структура заняття відповідала загально встановленим нормам та правилам, як того вимагають завдання та принципи фізичного виховання та спорту.

Заняття включали наступні засоби підготовки, а саме:

- рухливі ігри спрямовані на розвиток рухливих якостей, спеціальних рухів у футболі, уваги, пам'яті, сили волі, дисципліни, відчуттю колективизму;
- естафети спрямовані на розвиток рухових якостей та спеціальних рухів;
- перекочування м'яча по колу руками (м'яч котиться по галявині), гравець який отримав м'яч голосно говорить своє ім'я;
- перекидання м'яча по колу руками, гравець який зловив м'яч кричить своє ім'я;
- виконання пасу щічкою по колу, хто зупинив м'яч повинен сказати ім'я віддає передачу;
- притиснути м'яч до грудей і стрибання на двох ногах;
- в присіді як качечки водити м'яч руками;
- м'яч тримати перед собою на рівні живота, на кожен крок дістати коліном до м'яча;
- ведення м'яча ногами;
- хода з м'ячем між фішками;
- виконання різних видів ходи (на носочках, на п'ятах, спиною, правим боком, лівим боком, широкий крок (крок велетня), як собачки (на ручках та на ніжках);
- гравець з м'ячем проходить доріжку, обводить стійки, катить м'яч під лавкою та перестрибує її;
- прокатати м'яч між двох бар'єрів і обов'язково м'яч з іншого боку зупинити, потім знову на старт;
- обведення конусів;
- розташовуються в ряд 6 конусів через 2 м лежить кільце і через 3 м стоять ворота. По команді тренера, гравець обводить конуси, зупиняє м'яч під підшву в кільці, і виконує удар щічкою по воротах;
- на прохання тренера дитина стає до воріт на відстань близько 4-6 м

(тренер показує дитині, як потрібно ставати). Дитина повторюючи за тренером пробує забити м'яч у ворота щічкою, шнурками, носком (потрапити в ціль) то правою, то лівою ногою;

- тренер показує дію, наприклад, хлопнути в долоні, закрити очі і т. п. Всі хлопці повинні бути уважні і повторити кожну дію тренера, потім спробуйте вивчити з дітьми невелику зв'язку наприклад: грюкнути в долоні, підняти руки вгору, присісти як клубочок, стрибнути вгору, і бігти на місці. В кінці обов'язково все повинні поплескати за свою старанність;

- тренер ставить по колу 4 або 6 бар'єрів (не висока), і зазначає старт.

Гравець від старту, по команді тренера, повинен якомога швидше пробігти коло долаючи бар'єри. Коли гравець добіг до бар'єру, йому необхідно зупинитися і з двох ніг перестрибнути. Завдання виконується в ігровій формі;

- гра «Швидкі ніжки». Тренер ставить якомога більше конусів по всьому залу, в хаотичному порядку. По команді тренера гравці біжать і ногою збивають все конуси. Після того як вони збили конуси, біжать все до тренера. Другим завданням яке дає тренер буде – ногою (без рук) необхідно підняти раніше збиті конуси, тобто підійти до конуса і ніжною, постаратися підняти конус;

- тренер розкидує по всьому залу різний інвентар (чим більше варіативності, тим краще). Кладе для кожного гравця кільце і м'яч. Всі гравці стоять в своїх кільцях, з м'ячами в руках. За командою тренера гравці повинні зібрати інвентар, який хаотично розташований, збирати можна тільки з м'ячем в ногах (довів м'ячик до фішки і взяв її в руки). У підсумку тренер зазначає хто добре і правильно виконував і тим самим зібрав собі в кільце більше інвентарю;

- тренера ставлять двоє воріт навпроти один одного на відстані 6 м, і відзначають зону для гри. Гравці грають проти тренерів. Головним завданням гри є прищеплення інтересу і розуміння якщо м'яч виходить за зону гри гра зупиняється.

Більш докладно приклади тренувальних занять експериментальної програми зі всебічного виховання дітей дошкільного віку представлені у додатку Б.

### 3.3. Перевірка ефективності експериментальної програми зі всебічного виховання хлопців 5-6 років

По завершенню експерименту та згідно з поставленими у роботі завданнями по завершенню експерименту ми перевірили фізичну підготовленість та психоемоційний стан представників контрольної та експериментальної груп.

Так, у таблиці 3.3. представлені результати перевірки фізичної підготовленості хлопців 5-6 років по завершенню експерименту.

*Таблиця 3.3.*

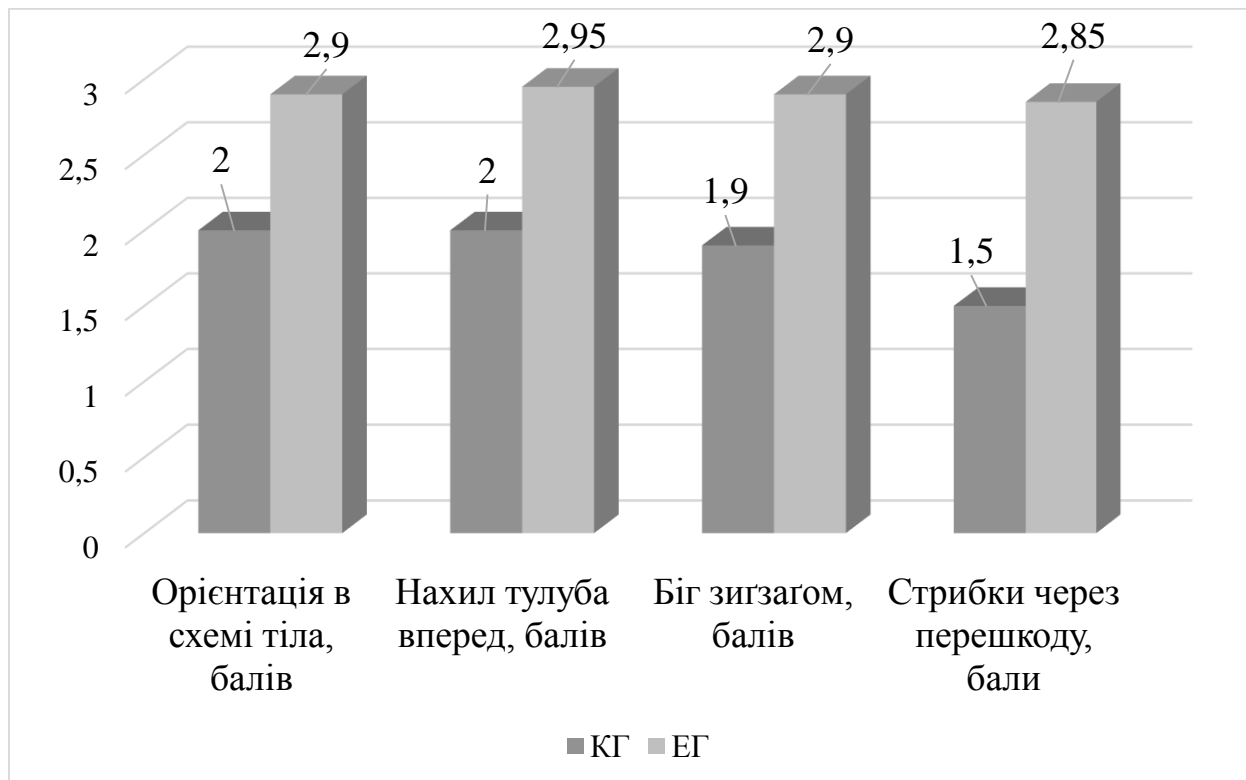
Результати фізичної підготовленості хлопців 5-6 років по завершенню експерименту

Тестування	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	t	p
Орієнтація в схемі тіла, балів	2,00±0,25	2,90±0,10	1,05	p<0,01
Нахил тулуба вперед, балів	2,00±0,15	2,95 ±0,05	1,10	p<0,01
Біг зигзагом, балів	1,90 ±0,15	2,90±0,10	1,22	p<0,01
Стрибки через перешкоду, бали	1,50±0,25	2,85±0,15	1,13	p<0,01

Як видно з наведених у таблиці 3.3. результатів перевірки фізичної підготовленості ми можемо спостерігати динаміку в обох групах, але істотне покращення відбулось у фізичній підготовленості хлопців 5-6 років. Так, при оцінці орієнтації в схемі тіла , нахила тулуба вперед, бігу зигзагом та стрибків через перешкоди результати хлопців контрольної групи складали 2,00±0,25 балів, 2,00±0,15 балів, 1,90 ±0,15 балів та 1,50±0,25 балів, а в

експериментальній групі  $2,90 \pm 0,10$  бали,  $2,95 \pm 0,05$  балів,  $2,90 \pm 0,10$  балів та  $2,85 \pm 0,15$  балів, відповідно.

Наведені вище результати перевірки фізичної підготовленості ми представили й на рисунку 3.3.



Отже, як видно з результатів на рисунку 3.3. різниця між показниками в контрольній та експериментальній групах складала від 0,9 балів до 1,35 балів на користь хлопців експериментальної групи. Таким чином ми засвідчили достовірні зміни у показниках фізичної підготовленості хлопців 5-6 років ( $p < 0,01$ ).

Надалі ми перевірили психоемоційний стан хлопців 5-6 років по завершенню експерименту за допомогою тесту діагностики стану тривожності дошкільників за методикою А.С. Склярук, а результати представили у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати психоемоційного стану хлопців 5-6 років по завершенню експерименту

Тестування	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	t	p
Загальна тривожність, %	50,00±2,25	16,50±2,50	2,95	p<0,001
Переживання соціального стресу, %	49,05±2,15	15,00±2,00	2,90	p<0,001
Фрустрація потреби в досягненні успіху, %	51,50 ±2,50	10,00±2,00	1,89	p<0,001
Страх самовираження, %	48,00±2,00	10±2,25	1,95	p<0,001
Страх ситуації перевірки знань \ вмінь, %	50,00±2,50	15±2,10	2,38	p<0,001
Страх не відповідати очікуванням оточуючих, %	50,00±1,50	10±2,00	2,18	p<0,001
Низька фізіологічна опірність стресу, %	60,00±1,75	18±2,00	1,97	p<0,001
Проблеми й страхи у відносинах із вихователем / тренером, %	50,00±1,00	10±2,00	2,14	p<0,001

Як видно з результатів перевірки психо-емоційного стану хлопців 5-6 років ми можемо засвідчити, що по завершенню періоду експерименту серед результатів у представників контрольної та експериментальної групи відбулись зміни та достовірні розбіжності (p<0,001). Так у представників контрольної групи рівень при тестуванні загальної тривожності, переживання соціального стресу, фрустрації потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх не відповідати очікуванням оточуючих та проблеми й страхи у відносинах із вихователем / тренером у дітей 5-6 років трохи

понижився, але все ж таки залишився підвищеним. А при тестуваннях страху ситуації перевірки знань \ вмінь та низької фізіологічної опірності рівень з високого нормалізувався до підвищеного.

В свою чергу результати діагностики тривожності за усіма пунктами серед представників експериментальної групи нормалізувались від високого та підвищеного до низького рівня тривожності.

Більш показово результати діагностики тривожності досліджуваного контингенту ми представили на рисунку 3.4.



Рис. 3.4. Результати перевірки психо-емоційного стану хлопців 5-6 років на початку експерименту

Таким чином, ми можемо стверджувати, впроваджена нами експериментальна програма зі всебічного виховання дітей дошкільного віку сприяла значному підвищенню їх фізичної підготовленості та суттєвому зниженню рівню тривожності.

## ВИСНОВКИ

1. У дошкільному віці у дітей відбувається знайомство з фізичним вихованням та спортом та закладається фундамент для всебічного розвитку їх психо-фізіологічних якостей. Саме тому, важливо коректно формувати у дітей зацікавленість у заняттях обраним видом спорту, шляхом підбору ефективних засобів та методів, що здатні якісно підвищити їх всебічне виховання, а саме їх фізичний та психоемоційний стан.

Саме тому, заняття футболом є одним з таких ефективних засобів, що здатні залучити дітей до навчально-тренувального процесу дітей дошкільного віку. У футболі є ще одна цінна якість – він універсальний. Так, систематичні заняття футболом роблять на організм усебічний вплив, підвищують загальний рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечуючи правильний фізичний розвиток. Проблеми сьогодення українського футболу багато в чому обумовлені прорахунками в побудові тренувального процесу маленьких футболістів, особливо дошкільного віку. Незважаючи на експериментальні дослідження проведених з дошкільнятами, увагу фахівців продовжує приваблювати проблема оптимізації тренувальних навантажень у всіх структурних утвореннях.

2. На першому етапі педагогічного експерименту та згідно з поставленим у роботі завданнями, ми мали змогу перевірити фізичну підготовленість та психоемоційний стан досліджуваного контингенту на початку експерименту. Результати перевірки розвитку фізичної підготовленості хлопців 5-6 років дали змогу констатувати, що групи підібрані однорідно та результати в обох групах на початку педагогічного експерименту значно не відрізнялись. Так, результати теста на орієнтацію в схемі тіла показали в контрольній групі такі показники  $1,75 \pm 0,25$  бали, а в експериментальній групі  $1,70 \pm 0,50$  балів. Результат перевірки нахилу тулуба

вперед, у представників контрольної та експериментальної груп склали  $1,75 \pm 0,10$  балів та  $1,75 \pm 0,25$  балів, відповідно. Результати при перевірці швидкості бігу зигзагом у представників контрольної групи склали  $1,50 \pm 0,15$  бали та  $1,35 \pm 0,25$  балів. А при виконанні стрибків через перешкоду і пролазіння під нею, результати в контрольній та експериментальній групі склали  $0,90 \pm 0,25$  балів та  $0,85 \pm 0,10$  балів, відповідно.

В свою чергу, результати перевірки психоемоційного стану хлопців 5-6 років ми можемо засвідчити достатньо високий рівень тривожності. Так рівень при тестуванні загальної тривожності, переживання соціального стресу, фрустрації потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх не відповідати очікуванням оточуючих та проблеми й страхи у відносинах із вихователем / тренером у дітей 5-6 років виявився підвищеним. А при тестуваннях страх ситуації перевірки знань \ вмінь та низької фізіологічної опірності рівень опинився високим.

3. Основу експериментальної програми склали фізичні вправи загального та спеціального спрямування та рухливі ігри з орієнтацією на вік тих, хто займається. Заняття проводились тричі на тиждень та тривали від 45 до 75 хв. Структура заняття відповідала загально встановленим нормам та правилам, як того вимагають завдання та принципи фізичного виховання та спорту.

Заняття включали наступні засоби підготовки, а саме: рухливі ігри спрямовані на розвиток рухливих якостей, спеціальних рухів у футболі, уваги, пам'яті, сили волі, дисципліни, відчуттю колективізму; естафети спрямовані на розвиток рухових якостей та спеціальних рухів; перекочування м'яча по колу руками (м'яч котиться по галявині), гравець який отримав м'яч голосно говорить своє ім'я; перекидання м'яча по колу руками, гравець який зловив м'яч кричить своє ім'я; виконання пасу щічкою по колу, хто зупинив м'яч повинен сказати ім'я віддає передачу; притиснути м'яч до грудей і стрибання на двох ногах; в присіді як качечки водити м'яч руками; м'яч тримати перед собою на рівні живота, на кожен крок дістати коліном до

м'яча; ведення м'яча ногами; хода з м'ячем між фішками; виконання різних видів ходи (на носочках, на п'ятах, спиною, правим боком, лівим боком, широкий крок (крок велетня), як собачки (на ручках та на ніжках); гравець з м'ячем проходить доріжку, обводить стійки, катить м'яч під лавкою та перестрибує її; прокатати м'яч між двох бар'єрів і обов'язково м'яч з іншого боку зупинити, потім знову на старт; обведення конусів та різні складно-координовані спеціальні вправи з м'ячем.

4. По завершенню експерименту та згідно з поставленими у роботі завданнями по завершенню експерименту ми перевірили фізичну підготовленість та психоемоційний стан представників контрольної та експериментальної груп. результатів перевірки фізичної підготовленості ми можемо постерігати динаміку в обох групах, але істотне покращення відбулось у фізичній підготовленості хлопців 5-6 років. Так, при оцінці орієнтації в схемі тіла, нахила тулуба вперед, бігу зігзагом та стрибків через перешкоди результати хлопців контрольної групи склали  $2,00 \pm 0,25$  балів,  $2,00 \pm 0,15$  балів,  $1,90 \pm 0,15$  балів та  $1,50 \pm 0,25$  балів, а в експериментальній групі  $2,90 \pm 0,10$  бали,  $2,95 \pm 0,05$  балів,  $2,90 \pm 0,10$  балів та  $2,85 \pm 0,15$  балів, відповідно.

Результати перевірки психоемоційного стану хлопців 5-6 років ми можемо засвідчити, що по завершенню періоду експерименту серед результатів у представників контрольної та експериментальної групи відбулись зміни та достовірні розбіжності ( $p < 0,001$ ). Так у представників контрольної групи рівень при тестуванні загальної тривожності, переживання соціального стресу, фрустрації потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх не відповідати очікуванням оточуючих та проблеми й страхи у відносинах із вихователем / тренером у дітей 5-6 років трохи понизився, але все ж таки залишився підвищеним. А при тестуваннях страху ситуації перевірки знань \ вмінь та низької фізіологічної опірності рівень з високого нормалізувався до підвищеного.

В свою чергу результати діагностики тривожності за усіма пунктами серед представників експериментальної групи нормалізувались від високого та підвищеного до низького рівня тривожності. Таким чином, ми можемо стверджувати, впроваджена нами експериментальна програма зі всебічного виховання дітей дошкільного віку сприяла значному підвищенню їх фізичної підготовленості та суттєвому зниженню рівню тривожності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдула А. Б., Перцухов А. А. Диагностика и развитие двигательных качеств юных футболистов 8-9 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. №1. – С. 35–39.
2. Адоян Г. А. Итоги прошедшего века, или эволюция результативности футбола : науч. попул. очерк. Москва, 2001. 54 с.
3. Алейникова Т. В. Возрастная психофизиология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Ростов н/Д, 2002. 147 с.
4. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Москва : АСТ, 2002. 590 с.
5. Андреев С. Н. Мини-футбол в школе. Москва : Сов. спорт, 2006. 223 с.
6. Андрощук Н. В. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль, 2006. 160 с.
7. Андриющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис... канд. пед. наук: 13.00.08. Киев, 2007. 258 с.
8. Арефьев В. Г. Модернізація змісту фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис НПУ ім. Н.П. Драгоманова. Київ, 2016. № 15. С. 36–41.
9. Бальсевич В. К., Попов Г. И., Санникова Н. И. Непрерывное физкультурное образование. Теория и практика физ. Культуры. 2004. № 12. С. 10–13.
10. Билецкая В. В. Силовые способности детей младшего школьного возраста и способы их оценки. Физическое воспитание студентов. 2010. № 1. С. 3–6.
11. Бойченко А. В. Основи навчання гри у міні-футбол: навч.метод. посіб. Харків, 2016. 122 с.

12. Вавилова Е. Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. Москва : 2000. 158 с.
13. Вайсвалавичене В. Ю. Структура средств, методов и условий развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2015. 23 с
14. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. Москва : Физическая культура, 2007. 112 с.
15. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі : навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.
16. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львівський держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2002. 17 с.
17. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч. метод. посіб. Київ, 2004. 256 с.
18. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 294 с.
19. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2000. 23 с.
20. Гогунув Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва, 2000. 288 с.
21. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва : Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
22. Голомазов С. В. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності. Москва : ФиС, 2000. 220 с.
23. Горбунов Г. Д., Гогунув Е. Н. Психология физической культуры и спорта. Academia. 2009. 186 с.
24. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания. Теория и практика физ. культуры. 2010. № 5. С. 33–35.

25. Гриньків М. Я., Баранецький Г. Г. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології): навч. посіб. Львів, 2006. 124 с.
26. Дворкина Н. И. Влияние спортивных занятий на развитие физических и интеллектуальных способностей дошкольников. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 5. С. 22.
27. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні. Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2010. 184 с.
28. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Киев : Олімпійська література, 2009. 279 с.
29. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44–52.
30. Зайцева В. М. Теорія спортивного тренування з основами методик : підручник для студентів ВНЗ. Киев, 2003. 173 с.
31. Иланд-Ольшевски Б. Футбол : соврем. энцикл. Москва, 2016. 95 с.
32. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб : Питер, 1999. 464 с.
33. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2004. 509 с.
34. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М. : Просвещение. 1978. 272 с.
35. Кокс Р., Рассел Д. Энциклопедия британского футбола. Москва : Фаир-пресс, 2006. 383 с.
36. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця, 2006. 283 с.
37. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / Общие основы теории и методики физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. восп. Киев, 2003. Т. 1 424 с.
38. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11–12 лет). Москва : Олимпия, Человек, 2008. 208 с.
39. Кузнецова М. Н., Подгорнова Н.С. Оценка физического развития и функциональной подготовленности детей 6-летнего возраста в условиях

дошкольных учреждений. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2010. № 3–4. С. 96–100.

40. Кук М. Самый популярный в мире учебник футбола. Москва : Астрель, 2012. 95 с.

41. Лісенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. Київ : Олімп. літ., 2003. 268с.

42. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2004. 34 с.

43. Лоза Т. С. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Суми, 2004. 76 с.

44. Лях В. И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания. Физическая культура в школе. 1996. № 2. С.2–6.

45. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : монографія. Луганськ, 2009. 352 с.

46. Мамаєв Д. Ю. Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні науки. Львів, 2011. № 3. С.58–60.

47. Масауд Р. Режим рухової активності як основа корекції фізичного стану молодших школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Киев, 1998. 26 с.

48. Михалюк О. І. Рівень соматичного здоров'я школярів. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. № 15. Львів : ЛДУФК, 2011. С. 164–168.

49. Навчальна програма для гуртків з футболу в 1-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів. Електронний ресурс. 2016 р. URL : <http://ua.convdocs.org/docs/index-56797.html>. Дата звернення : 10.06.2018.

50. Николаєнко В. І., Дараган В. А. Аналіз рухової діяльності юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2007. № 3. С. 15–16.

51. Огієнко Н. Г. Система оцінки рухової обдарованості хлопчаків 7-10 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2001. 20 с.

52. Огніста К. М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2003. 22 с.

53. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва : «Издательство Астрель», 2013. 863 с.

54. Петренкина Н. Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2004. 22 с

55. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

56. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2008. 332 с.

57. Присяжнюк С. В. Витривалість: основи визначення та методики розвитку у школярів початкових класів. Фізичне виховання в школі. 1999. № 4. С. 32–34.

58. Родин М. А. Особенности физического развития детей 6-7 лет в условиях дошкольных образовательных учреждений различного типа. Современные проблемы науки и образования. 2016. № 3. С. 82–89

59. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2003. 20 с.

60. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 358 с.

61. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. Москва : Сов. спорт, 2006. 496 с.
62. Фалес Й. Г., Васильчук А. Г. Науково–методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання до проведення уроків футболу. Наукові записки. Серія: Педагогіка. Тернопіль, 2003. №2. С. 18–22.
63. Фарбер Д. А. Физиология школьника. Москва : Педагогика, 1999. 168 с.
64. Фельдштейн Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. Москва : Флинта, 2004. 670 с.
65. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2003. 20 с.
66. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2013. 105 с.
67. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. Харків, 2008. 408 с.
68. Цыбиз Г. Г. Индивидуализация физических нагрузок на занятиях. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2007. № 3. С. 104–109.
69. Чернобай І. М. Вплив валеологічних знань і вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 22 с.
70. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.21. Харків, 2005. 20 с
71. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск : Пороги, 2003. 445 с.

72. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан, 2003. 279 с.
73. Шиян Б. М., Єдинак Г. А. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня «Рута», 2013. 280 с.
74. Farquhar J. W. The Stanford Health and Exercise Handbook Leisure Press, hamoaign, Llinois, 1997. 198 p.
75. Ransdell L. Developing Effective Physical Activity Programs. Human kinetics, 2009. 216 p.
76. Thomas W., Rowland M.D. Exercise and children's health. Baystate Medical Center. Springfield, Massachusetts, 1990. 356 p.

## ДОДАТКИ

до магістерської роботи на тему «ВСЕБІЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ»

### ДОДАТОК А

#### ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ З МЕТОДОМ А. С. СКЛЯРУК

Методика спрямована на виявлення рівня тривожності дошкільника. Потрібно однозначно відповісти «Так» або «Ні». Відповідаючи на запитання, керівник має записати його номер і відповідь «+», якщо згодний з ним, або «- », якщо не згодний.

##### *Питання:*

1. Чи хвилюєшся ти, коли вихователь / тренер говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
2. Чи важко тобі працювати в групі так, як цього прагне вихователь / тренер?
3. Чи сниться тобі часом, що вихователь / тренер у люті від того, що ти не справляєшся з завданням?
4. Чи траплялося, що хто-небудь із твоєї групи бив або вдаряв тебе?
5. Чи часто тобі хочеться, щоб вихователь / тренер не квапився при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
6. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
7. Трапляється чи з тобою, що ти боїшся висловлюватися на занятті, тому що боїшся зробити дурну помилку?

8. Чи тремтять в тебе коліна, коли тебе викликають відповідати або демонструвати свої вміння?
9. Чи часто твої одногрупники глузують із тебе, коли ви граєте в різні ігри?
10. Чи намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не обирають?
11. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
12. Чи часто в тебе виникає відчуття, що ніхто із твоїх одногрупників не прагне робити те, чого прагнеш ти?
13. Чи сильно ти хвилюєшся перед тем, як почати виконувати завдання?
14. Чи будуть твої одногрупники глузувати з тебе, чи ти зробиш помилку при відповіді?
15. Чи схожий ти на своїх одногрупників?
16. Виконавши завдання, чи турбуєшся ти про те, добре чи з ним упорався?
17. Коли ти працюєш у групі, чи певен ти в тому, що всі добре запам'ятаєш?
18. Чи вірно, що більшість хлопців ставиться до тебе по-дружньому?
19. Чи працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть рівнятися в групі з результатами твоїх одногрупників?
20. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
21. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
22. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вихователь / тренер говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
23. Чи буває, що деякі хлопці в групі говорять щось, що тебе зачіпає?

24. Схоже чи на те, що більшість твоїх одногрупників не звертають на тебе уваги?

25. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставиться вихователь /тренер?

26. Чи хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?

27. Чи часто ти замислюєшся, виконуючи завдання, що думають про тебе в цей час інші?

28. Чи зляться деякі із твоїх одногрупників, коли тобі вдається бути краще за них?

29. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться одногрупники?

30. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один із вихователем / тренером?

31. Чи висміюють часом твої одногрупники твою зовнішність і поведінку?

32. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи почуваєш ти, що от-от розплачешся?

33. Коли ввечері ти лежиш у постелі, чи думаєш ти часом із занепокоєнням про те, що буде завтра у садочку / на тренуванні?

34. Працюючи над важким завданням, чи почуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?

35. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань /вмінь у садочку / на тренуванні?

36. Чи снилося тобі часом, що твої одногрупники можуть зробити те, чого не можеш ти?

37. Чи турбуєшся ти по дорозі до садочка / спортклубу, що вихователь / тренер може дати групі контрольні тестування?

38. Коли ти виконуєш завдання, чи почуваєш ти звичайно, що робиш це погано?

Обробка й інтерпретація результатів.

При обробці результатів виділяють питання; відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 38-й питання дитина відповіла

«Так», у той час як у ключі цьому питанню відповідає «→», тобто відповідь «ні». Відповіді, що не збігаються із ключем – це прояви тривожності. При обробці підраховується:

1. Загальне число розбіжностей по всьому тексту. Якщо воно більше 50 %, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75 % від загального числа питань тесту – про високу тривожність.

2. Число збігів по кожному з 8 факторів тривожності, виділюваних у тексті. Рівень тривожності визначається так само, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому, що визначається наявністю тих або інших тривожних синдромів (факторів) і їх кількістю.

1. Загальна тривожність у садочку / на тренуванні – 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28; сума = 13.

2. Переживання соціального стресу – 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, сума = 13 балів.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38; сума = 8 балів.

4. Страх самовираження – 27, 31, 34, 37 сума = 5 балів.

5. Страх ситуації перевірки знань – 2, 7, 12, 16, 21, 26; сума = 5 балів.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – 3, 8, 13, 17, 22; сума = 4 бали.

7. Низька фізіологічна опірність стресу - 9, 14, 18, 23, 28; сума = 3 бали.

8. Проблеми й страхи у відносинах із учителями - 2, 6, 11, 32, 35 = 5 балів.

Змістовна характеристика кожного фактора. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитину, пов'язане з різними формами його включення в життя школи. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитину, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти ( насамперед – з однолітками).

Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливе психічне тло, що не дозволяє дитині розбудовувати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д..

Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, сполучених з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань \ вмінь – негативне відношення й переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо-публічної) знань, досягнень, можливостей.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, учинків, і думок, тривога із приводу оцінок, що даються навколишнім, очікування негативних оцінок.

Низька фізіологічна опірність стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитину до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

Проблеми й страхи у відносинах із вихователем / тренером – загальна негативна емоційна основа відносин з дорослими у садочку /на тренуванні, що знижує успішність навчання дитини.

*Таблиця А.1.*

#### Ключ для обробки відповідей

1 –	7 –	13 –	19 -	25 +	31 –	37 –
2 –	8 –	14 –	20 +	26 –	32 –	38 +
3 –	9 –	15 –	21 –	27 –	33 –	
4 –	10 –	16 –	22 +	28 –	34 –	
5 –	11 +	17 –	23 –	29 –	35 +	
6 –	12 –	18 –	24 +	30 +	36 +	

## ЗРАЗКИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

### Тренування № 1

#### 1. Розминка по колу.

Йдемо по колу повільно, швидко, крокуємо вище коліна, йдемо напівприсівши, на носках, на п'ятах, спиною, стрибки на двох ногах, на одній нозі по черзі, біг повільно, швидко.

#### 2. Запам'ятовуємо імена.

Опис. Це прекрасна гра, яка допомагає учасникам познайомитися один з одним у випадках, коли група тільки що створена і коли до вже працюючої групи приєднуються нові діти. Діти можуть потренуватися говорити голосно і чітко і, відповідно, прислухатися і запам'ятовувати імена інших дітей.

Виконання: тренер збирає всіх діток біля себе в серединці галявини, потім всі разом (тренера і діти) беруться за руки і роблять коло. Після того як діти і тренера побудували коло, тренер бере м'яч і пояснює завдання:

- перекочуємо м'яч по колу руками (м'яч котиться по галявині), гравець який отримав м'яч голосно говорить собі ім'я.

- перекидає м'яч по колу руками, гравець який зловив м'яч кричить своє ім'я.

- віддає пас щічкою по колу, хто зупинив м'яч повинен сказати ім'я віддає передачу.

#### 3. Естафета на спритність і швидкість.

Дощик сильно намочив галявину і багато калюж на землі.

Опис: Тренер ставить старт. Від старту кладе колечка (купини) зигзагом, через 4 метра побудований квадрат з фішок і в ньому лежать м'ячі,

в зворотному напрямку через 6-8 метрів фініш, на якому також побудований квадрат з фішок.

Виконання: Гравець від старту по команді тренера має на двох ніжках як зайчик про стрибати колечка зигзагом, зробити ривок до квадрату взяти м'яч і швидко віднести його і покласти в квадрат, який знаходиться на фініші.

4. Після того як познайомилися, запропонувати пограти «на галявинці» (поводити м'яч тільки ніжками) із завданням не зачіпати фішки (уявити, що це хмаринки). Поставити фішки і просто походити з м'ячем. І говорити якщо багато разів зачіпати хмаринки буде починатися дощ, коли починається дощ, кожен зі своїм м'ячиком ховається в будиночок, будиночки – це колечка які лежать навколо конусів.

5. Вчимо дисципліни (збираємо інвентар)

Опис: Тренер розкидає по всій галявині різний інвентар (конуси, фішки, кільця і т. п.), Діти стоять ніжками на своїх думках.

Виконання: по команді тренера гравці повинні швидко зібрати інвентар і віддати тренеру в руки.

Зібрали, усі молодці!

## Тренування № 2

1. Розминка по колу. Йдемо по колу повільно, швидко, крокуємо вище коліна, йдемо напівприсівши, на носках, на п'ятах, спиною, стрибки на двох ногах, на одній нозі по черзі, біг повільно, швидко.

2. «Знайди свій будиночок»

Опис: тренер розкладає по всі галявинці колечка, на кожного гравця свій колір. Кожен гравець отримує м'яч.

Виконання: по команді тренера гравці виконують:

- притиснули м'яч до грудей і стрибають на двох ніжках.
- в присіді як качечки водимо м'яч руками
- м'яч тримаємо перед собою на рівні животика, на кожен крок дістати

коліном до м'яча

- ведення м'яча ніжками

За командою тренера «знайди свій будиночок» всі гравці повинні взяти м'яч в руки і забігти в колечко свого кольору.

### 3. «За рівної доріжки»

Опис: тренер ділить галявину на 3 доріжки довжиною 6 метрів. В кінці третьої доріжки стоять ворота.

Виконання: по команді тренера гравці виконують різні види ходьби по доріжці і на останній (третій) доріжці роблять ривок і б'ють м'яч в ворота.

Різновиди ходьби:

- на носочках,
- на п'ятах,
- спиною,
- правим боком,
- лівим боком,
- широкий крок (крок велетня),
- як собачки (на ручках - на ніжках), і т.п.

### 4. Ведення м'яча по «Місту»

Опис: стійки – це будинки, 2 бар'єру – це магазин, конуси – це парк, 2 конуса з'єднання палкой – це лавочка, доріжка з фішок – це дорога.

Тренер ставить старт, від старту 6 метрів довжиною доріжка з фішок шириною 1 метр, після зигзагом стійки, після стійок в зворотному напрямку хаотично розставлені конуси, потім лавочка і після магазин.

Виконання: Гравець з м'ячем повинен пройти доріжку, обвести стійки, погуляти довільно в парку, прокатати м'яч під лавкою, і перестрибнути її, також прокатати м'яч між двох бар'єрів і обов'язково м'яч з іншого боку зупинити, потім знову на старт.

### 5. Обведення конусів.

Опис: тренер ставить старт, від старту в ряд 6 конусів через 2 метра лежить кільце і через 3 метри стоять ворота.

Виконання: По команді тренера, гравець обводить конуси, зупиняє

м'яч під подошву в кільці, і виконує удар щічкою по воротах. Розповідати і показувати удар!

### Тренування №3

1. Розминка по колу. Йдемо по колу повільно, швидко, крокуємо вище коліна, йдемо напівприсівши, на носках, на п'ятах, спиною, стрибки на двох ногах, на одній нозі по черзі, біг повільно, швидко.

Чергуючи швидкість бігу – швидко і повільно для розвитку у дітей почуття ритму.

2. «Машинки». Тренер ставить старт, від старту зигзагом поставити 5 конусів шириною 2-3 метри, в зворотному напрямку прямий шлях до фінішу.

Також тренер роздає дітям фішки і каже: «хлопці давайте уявимо що у нас з вами є машинки і ми будемо управляти ними за допомогою наших рулів» і пояснює завдання.

Виконання: від старту по команді тренера діти намагаються якомога швидше пробігти звивисту дистанцію торкаючись до кожного конуса рукою, в зворотному напрямку (по доріжці) зробити прискорення і фінішувати.

#### 2.1. «Додаємо м'ячі».

Опис: старт, від старту також стоять конуси зигзагом, через 2 метра кільце (в середині нього м'яч), в зворотному напрямку через 4 метра дві фішки, як орієнтир місця для удару, і через 3 метри ворота.

Виконання: від старту також швидко пробігаємо зигзагом торкаючись до кожного конуса, потім підбираємо м'яч з кільця і двома ніжками, лівої – правою щічкою ведемо його до місця для удару, на фішках зупиняємо наступаючи подошвою (обов'язково зупинити) і виконати удар по воротах.

В кінці подякувати всім.

3. Ведення м'яча «Парк». Гуляємо парком, обводимо різний інвентар (дорога – з фішок, будинки – стійки, парк – конуси, лавочка, магазинчик – бар'єри.)

#### 4. «Пташки в гніздечках».

Мета гри: навчання основним видам руху, розвиває дисциплінованість і

уважність.

На ігровому майданчику розкладаються обручі або малюються кола діаметром 50-60 см по числу учасників гри. Це гніздечка для пташок. У кожне з них стає дитина – «пташка». Тренер каже: «Сонечко світить». «Пташки вилетіли з гнізда».

Після цих слів «пташки» вистрибують зі свого гнізда і розлітаються по ігровому майданчику, махають руками – «крильцями», переходячи з ходьби на біг і назад. Тренер подає інший сигнал: «Вечір наступає» ... «Пташки летять додому!». Після цих слів «пташки» поспішають зайняти вільне або тільки своє гніздо (залежить від умов гри).

Правила гри: вистрибувати і встрибують в гніздечко тільки на двох ногах. Під час «польоту» по ігровому майданчику не стикатися один з одним. При занятті вільних гнізд не штовхається, не сваритися, не застосовувати силу, виштовхуючи іншу пташку.

Тренер зазначає дітей, першими повернулися в гніздечка, дітей, хто краще «вилітав» і повертався в гніздечко, хто краще «літав» по майданчику, не забувши похвалити всіх дітей, створивши позитивні емоції.

Під кінець гри покласти ще інвентар, щоб потім їх розібрати по купках і зібрати інвентар!

#### Тренування № 4

1. Розминка по колу. Йдемо по колу повільно, швидко, крокуємо вище коліна, йдемо напівприсівши, на носках, на п'ятах, спиною, стрибки на двох ногах, на одній нозі по черзі, біг повільно, швидко.

Потім доставляємо по колу бар'єри і рухаємося спочатку бігом (перебігаючи через всі бар'єри розставляння по колу), після перестрибуємо бар'єри, так ми з вами хлопці добираємося до наших атракціонів.

2. Інший берег.

Опис: тренер ставить старт 1 і навпаки на відстані 8 метрів старт 2, між стартамаи зигзагом стоять конуси, шириною 4 метри.

Виконання: тренер пояснює хлопцям що вони повинні швидко

перебратися на інший берег, що б дощик не встиг їх намочити. Гравці повинні швидко бігати в ліво і в право торкаючись до конусів, які стоять зигзагом і фінішувати на старті 2. Потім як всі хлопці перейшли, тренер дізнається не замочивши їх дощик, і після вони виконують завдання в зворотному напрямку.

### 3. «М'ячики».

Популярна гра, яка розвиває спритність, влучність і координацію рухів. Її можна проводити в досить просторому приміщенні.

Опис: Перед початком гри тренер готує необхідний інвентар: великий м'яч, який слід покласти на фішку, а також маленькі, не надто важкі м'ячі. Потім за сигналом тренера гравці, вишикувавшись навколо м'яча утворивши коло, на відстані близько 3 м, по команді тренера, одночасно намагаються збити ногою великий м'яч маленьким. Переможці та молодці всі діти.!

Також пробуємо виконувати почергово, тренер каже ім'я гравця, дає йому команду і він також намагається потрапити у великий м'яч, інші хлопці повинні чекати своєї черги.

### 4. Хто потрапить (прийшли в тир)

Мета: тренування влучності, розвиток координації рухів, вміння грати в м'яч, вчимо бути м'яч щічкою.

Інвентар: Ворота, маленькі м'ячики.

Хід гри: На прохання тренера дитина стає до воріт на відстань близько 4-6 м (тренер показує дитині, як потрібно ставати). Дитина повторюючи за тренером пробує забити м'яч у ворота щічкою, шнурками, носком (потрапити в ціль) то правою, то лівою ногою.

Інші хлопці сидять з другим тренером і грають в імена, і т. п. ваша імпровізація.

### 5. Естафета з м'ячами.

Опис: тренер ставить старт від старту на відстані 4 метрів два конуса як орієнтир для удару, і через 3 метри ворота.

Виконання: всі гравці стоять на старті, перший гравець по команді

тренера виконує ведення м'яча лівою правою ногою (щічками), зупиняє м'яч на конусах, наступаючи на нього підошвою, і виконує удар щічкою. Гравець повинен згадати як потрібно поставити ногу і виконати технічно правильно удар щічкою. І так кожен гравець, хто зробив став в кінець колони.

## 6. Футбол (1x1)

### Тренування № 5

1. Розминка по колу. Йдемо по колу повільно, швидко, крокуємо вище коліна, йдемо напівприсівши, на носках, на п'ятах, спиною, стрибки на двох ногах, на одній нозі по черзі, біг повільно, швидко.

#### 2. Гра «Воробушки і кіт».

Завдання: вчити дітей м'яко зістрибувати, згинаючи ноги в колінах, бігати, ухилятися від ведучого, тікати, знаходити своє місце.

Опис: На підлозі лежать обручі – «гніздечка». Діти – «горобці» сидять в своїх «гніздечках» на одному боці майданчика. На іншій стороні майданчика розташувався «кіт». Як тільки «кіт» задрімає, «горобці» вилітають на дорогу, перелітають з місця на місце, шукають крихти, зернятка. «Кот» прокидається, нявкає, біжить за горобчика, які повинні полетіти в свої гнізда.

Спочатку роль «кота» виконує тренер, потім – хто-небудь з дітей.

#### 3. «Острови».

Гра допомагає розвинути навички стрибання, координації рухів, концентрації уваги

Необхідний інвентар: невеликі обручі.

Опис: тренер ставить старт, від старту кладе в одну доріжку кільця (5-8 шт), і через 4 м фініш. Діти попрацювали кілька хвилин стрибками на двох ногах з кільця в кільце, і зробити інтервал між кільцями що б діти намагалися дострибнути, потім кладемо кільця зигзагом, що б хлопці стрибали вліво – вправо, і т. п. ваша імпровізація. Обов'язково стрибки виконують на двох ногах «стрибок зайчика» і так само важливо після стрибків робити ривок на фініш (на інший берег).

Для ускладнення завдання можна просити дитину стрибати на одній нозі, з одне па і т. п.

А тепер давайте пограємо в гру, яка команда швидше і точніше.

Коти залазять на дерева, щоб дістати гніздо, спробуємо їм не дати дістатися до гнізда, коли ми будемо забивати гол ми будемо ламати ті гілочки по яким він хоче залізти і врятуємо гнізда.

4. «Попадання м'ячем в ціль». Ділимося на дві команди.

Опис: тренер ставить два старту паралельно, ділить гравців на дві команди, кожна команда стає на свій старт. Від старту коштує 3 конуса, потім через 2 м орієнтир для удару (дві фішки) і через 3 м ворота.

Виконання: перші гравці по команді тренера виконують ведення, обводячи конуси лівої – правою ногою, зупиняють м'яч підошвою біля орієнтира і виконують удар щічкою по воротах. Переможці та молодці всі діти !

Говоримо, що дві команди врятували гнізда і пташок. Тепер пограємо все разом.

5. «Покажи і повтори».

Хлопці сідають в коло, тренер показує дію, наприклад, хлопнути в долоні, закрити очі і т. п. Всі хлопці повинні бути уважні і повторити кожен дію тренера, потім спробуйте вивчити з дітьми невелику зв'язку наприклад: грюкнути в долоні, підняти руки вгору, присісти як клубочок, стрибнути вгору, і бігти на місці. В кінці обов'язково все повинні поплескати за свою старанність.

6. Футбол (1х1)

### Тренування № 6

1. Розминка по колу «Поїзд».

Виконуємо також розминку по колу. Перший стоїть в колоні – «паровоз», інші – «вагони». Тренер дає гудок, і діти починають рухатися вперед; спочатку повільно, потім швидше і нарешті переходять на біг (при повільному русі можуть вимовляти звук «чу-чу-чу»). Після невеликої

пробіжки підключаємо вправи: стрибки на двох ногах, вище коліна, на п'ятах, на носках і т. п. «Поїзд підїжджає до станції», – каже тренер. Діти поступово уповільнюють темп і зупиняються.

Тренер регулює темп, напрямок і тривалість руху дітей. Перший час тренер сам веде колону, а потім ставить попереду більш активної дитини.

2. Розповідаємо що поїзд проїжджає і через тунелі. Давайте спробуємо. Естафета «Тунель з обручів».

Мета гри: розвинути гнучкість, спритність і координацію рухів. Необхідні матеріали: кільця, бар'єри та м'ячі.

Хід гри:

1 варіант: тренер кладе кільця півколом від старту до фінішу (5-6 штук), хлопці повинні забігти в кільце взяти його в руки протягнути через себе і покласти на теж місце і так з кожним кільцем, переміщаючись на фініш.

2 варіант: тренер також півколом ставить 5-6 бар'єрів, (бар'єри робить високі що б можна було пролізти), гравець повинен підбігти до бар'єра пролізти під ним швидко встати і так само з іншими.

3 варіант: також стоять бар'єри кожен гравець бере м'яч і виконує ведення до бар'єру прокатати ногою м'яч під ним і підхопити з іншого боку і так з кожним бар'єром.

3. «По рейках».

Опис: тренер ставить старт, від старту в ряд вибудовані 6 конусів, потім після конусів в зворотному напрямку йде доріжка з фішок, шириною 1 м, і в кінці доріжки ворота.

Виконання: гравець обводить конуси лівої – правою ногою, потім проходить по доріжці намагаючись не випустити м'яч за її межі, зупиняє перед воротами і забиває гол щічкою.

4. Збираємо інвентар:

Опис: тренер розкидає по залу інвентар, на кожного гравця свій. Кладе обручі на кожного гравця і дає кожному м'яч.

Виконання: гравці стають по кільцях, кожен запам'ятовує свій колір.

Тренер кожному індивідуально говорить який інвентар він збирає. Хлопці повинні зібрати свій інвентар, (будьте уважні що б не переплутати його) і віднести в своє кільце. Другий раз можна спробувати так само, тільки з м'ячами, гравці веденням підходять до свого інвентарю і беруть його, коли зібрали ведуть м'яч вже разом з інвентарем у своє кільце.

#### 4. Футбол (1x1)

##### Тренування №7

##### 1. Розминка по колу.

Тренер говорить хлопцям «хлопці ми сьогодні з вами буде гоночними машинками, і як ви знаєте кожна машинка управляється кермом, тому зараз кожному роздаємо по керму і ми почнемо наш розігрів» тренер дає кожному гравцеві фішку-кермо і хлопці виконують пробіжку з кермом (повільно, швидко, кроком, спиною) після віддали рулі тренеру і виконали повноцінної розминку в русі: крокуємо вище коліна, йдемо напівприсівши, на носках, на п'ятах, спиною, стрибки на двох ногах, на одній нозі по черзі.

##### 2. «Їзда по треку».

Опис: тренер ставить по колу 4 або 6 бар'єрів (не висока), і зазначає старт. Виконання: гравець від старту, по команді тренера, повинен якомога швидше пробігти коло долаючи бар'єри. Коли гравець добіг до бар'єру, йому необхідно зупинитися і з двох ніг перестрибнути.

Завдання виконується в ігровій формі хлопці ми з вами зараз знову отримуємо керма, тренер роздав фішки, зараз подивимося як ми вміємо спритно управляти нашими машинками, нам потрібно швидко їхати по треку, коли ми під'їхали в перешкоді її потрібно перестрибнути і поїхати далі, обов'язково потрібно тримати кермо щоб машинка нас слухалася і перестрибувала через перешкоду.

##### 3. Гра «Швидкі ніжки».

Опис: тренер ставить якомога більше конусів по всьому залу, в хаотичному порядку.

Виконання: по команді тренера гравці біжать і ногою збивають все конуси. Після того як вони збили конуси, біжать все до тренера. Вторимо завданням яке дає тренер буде – ногою (без рук) необхідно підняти раніше збиті конуси, тобто підійти до конуса і ніжною, постаратися підняти конус. «Хлопці наші водії втомилися, нам потрібно їх розвеселити і зробити дуже цікаве завдання, послухайте що ми будемо робити. Ми довго їздили на машинка і тепер нам потрібно гарненько розім'яти ніжки, ви готові?».

#### 4. Відпрацювати ведення «Заправляємо машинки».

Опис: тренер розкидає по всьому залу різний інвентар (чим більше варіативності, тим краще). Кладе для кожного гравця кільце і м'яч.

Виконання: всі гравці стоять в своїх кільцях, з м'ячами в руках. За командою тренера гравці повинні зібрати інвентар, який хаотично розташований, збирати можна тільки з м'ячем в ногах (довів м'ячик до фішки і взяв її в руки). У підсумку тренер зазначає хто добре і правильно виконував і тим самим зібрав собі в кільце більше інвентарю. «Хлопці ми з вами багато їздили, і водіїв повеселили, тепер нам треба полагодити наші машинки, щоб полагодити наші машинки на потрібно зібрати якомога більше свого колечко різних інструментів (інвентар), готові?»

5. Футбол. Тренера ставлять двоє воріт навпроти один одного на відстані 6 метрів, і відзначають зону для гри. Гравці грають проти тренерів. Головним завданням гри є прищеплення інтересу і розуміння якщо м'яч виходить за зону гри гра зупиняється.

ФОТОРЕПОРТАЖ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У  
ФУТБОЛЬНІЙ ШКОЛІ «ТАЛАНТИКА»



Рис. В.1. Навчально-виховний процес у футбольній школі «Талантика»



Рис. В.2. Навчально-виховний процес у футбольній школі «Талантіка»



Рис. В.3. Навчально-виховний процес у футбольній школі «Талантіка»