

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ ГНУЧКІСТЬ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ
ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ**

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Виконавець:

Коровай Альона Олексіївна
студентка 62-2МДО групи
факультет дошкільної освіти

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,
старший викладач
Лісневська Наталія Валентинівна

Глухів – 2020 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ.....	7
1.1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку.....	7
1.2. Розвиток гнучкості в дітей старшого дошкільного віку як наукова проблема.....	13
1.3. Дитячий туризм як засіб розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку.....	17
Висновки до першого розділу	39
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ.....	40
2.1 Організація дослідження рівня розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку.....	40
2.2. Підвищення гнучкості у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму в умовах ЗДО.....	48
2.3. Результати дослідно-експериментальної роботи.....	70
Висновки до другого розділу.....	78
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства проблему збереження і зміцнення здоров'я, як головного показника соціально-економічної зрілості й успішності держави, визнано пріоритетною. Дошкільний період характеризується інтенсивним розвитком основних функціональних систем, що сприятимуть забезпеченню здоров'я в майбутньому. Відомо, що старший дошкільний вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку багатьох фізичних якостей, у тому числі й гнучкості.

Гнучкість вважається однією з основних якостей, що характеризує здоров'я і функціональний стан людини. Хороша гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів, недостатня – ускладнює координацію рухів, так як обмежує переміщення окремих частин тіла, разом з тим, призводить до гальмування фізичного розвитку, а значить і до погіршення здоров'я [20]. Разом з тим, розвиток гнучкості має особливе значення не тільки для виховання рухових якостей, але і фізичного стану людини в цілому. Особливої значимості зазначена проблема набуває у дошкільному вихованні. Сьогодні пріоритетними стають не просто фізичний розвиток дошкільнят, придбання ними різних вмінь і навиків, а формування фізичної культури особистості, виховання потреби в здоровому способі життя, орієнтування на свідоме зміцнення здоров'я. Саме тому у наш час набувають популярності заняття оздоровчою гімнастикою серед широких верств населення.

Доцільність звернення до обраної проблеми підтверджується положеннями законів України «Про освіту» (2017 р), «Про дошкільну освіту» (2001 р.); Державної національної програми «Освіта» («Україна ХХІ століття») (1993 р.), Національної доктрини розвитку освіти (2002 р.), Концепції розвитку освіти України на період 2015-2025 рр.: проект, «Базового компоненту дошкільної освіти» (2012 р.).

Вчені, зокрема Е. Вільчковський, Т. Круцевич, Л. Назаренко, В. Папуша, В. Платонова, Б. Шиян, у своїх працях вказують на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку завдяки зміні засобів, що переважно впливають на окремі рухові здібності. Е. Вільчковський, О. Декролі, Л. Загородня, О. Запорожець, М. Монтессорі, Т. Поніманська, Н. Сакуліна, Є. Тихєєва, О. Усова, Ф. Фребель та інші розглядали питання впливу окремих аналізаторів на рухову сферу дітей, впливу спеціальних фізичних вправ на функціональний стан окремих аналізаторів і систему аналізаторів. Проте ці дослідження не торкалися питання комплексного впливу зорового, слухового, вестибулярного та тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість дітей.

На необхідність розвитку гнучкості у дітей дошкільного віку вказують у своїх роботах В. Лях, А. Матвєєв, В. Биков, О. Маркова та ін. Питання планування та організації роботи з дитячого туризму в умовах сучасного дошкільного закладу подано в дослідженнях О. Вілігорського, Б. Пангелова, О. Потужнія та ін.

У дослідженнях Н. Маковецької, Ю. Коваленко, А. Медвідь, В. Поліщука С. Похмурської висвітлюється актуальність проблеми оздоровлення дітей дошкільного віку, доводиться важливість застосування у цьому процесі засобів туризму.

Теоретичний аналіз наукових джерел, вивчення практичного досвіду закладів дошкільної освіти щодо розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму дали змогу виявити низку *суперечностей*, що об'єктивно існують між: сучасними вимогами держави до системи фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку та відсутністю цілісної моделі процесу розвитку гнучкості в дітей означеної категорії дітей; потребою закладів дошкільної освіти у розробці засобів розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку і відсутністю ефективного науково-методичного забезпечення; недостатнім обґрунтуванням засобів дитячого туризму в процесі розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку і

педагогічних умов забезпечення цього процесу.

Проблемою дослідження є недостатня розробленість методичного забезпечення розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку у відповідності до сучасних вимог.

Отже, актуальність дослідження, недостатня її теоретична розробленість, необхідність усунення виокремлених суперечностей, соціальна та практична значущість зумовили вибір теми дослідження **«Розвиток гнучкості в дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму»**.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дошкільників.

Предмет дослідження: Розвиток гнучкості в дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму.

Мета: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити ефективність розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму в умовах сучасного ЗДО.

Гіпотеза дослідження полягала у наступному: ефективність розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку у закладі дошкільної освіти буде забезпечена за реалізації наступних організаційно-педагогічних умов:

- 1) використання потенціалу дитячого туризму у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у закладі дошкільної освіти;
- 2) дотримання умов проведення заходів дошкільного туризму з метою розвитку гнучкості у дітей старшого дошкільного віку.

Мета, об'єкт, предмет і гіпотеза конкретизуються в **завданнях дослідження:**

1. Вивчити і проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження.
2. Визначити показники, критерії та рівні сформованості гнучкості у дітей старшого дошкільного віку.
3. Розробити систему роботи з туризму з дітьми старшого дошкільного віку з метою розвитку в них гнучкості та перевірити її ефективність.

Методи дослідження:

- теоретичні: теоретичний аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психологічних, педагогічних, медико-біологічних джерел з проблеми дослідження – з метою уточнення ключових понять дослідження, обґрунтування розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму та виявлення стану розробленості досліджуваної проблеми; моделювання – для розробки та теоретичного обґрунтування процесу розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму; конкретизація, узагальнення і систематизація – для розробки науково-методичного забезпечення означеної проблеми; порівняльний аналіз і класифікація – для визначення структурних компонентів, критеріїв, показників, рівнів розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму;
- емпіричні: діагностичні (анкетування, опитування, педагогічне спостереження) – з метою визначення рівня розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, порівняльний етапи) – для перевірки ефективності розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму;
- статистичні – для визначення статистичної значущості отриманих під час педагогічного експерименту результатів.

Практична значення дослідження Результати педагогічного дослідження можуть бути використані в системі професійної підготовки студентів при викладанні навчальних дисциплін «Теорія та методика валеологічної освіти дошкільників», «Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку», «Педагогіка дошкільна»; при написанні магістерських робіт зі студентами; у практичній роботі вихователів закладів дошкільної освіти; на курсах підвищення кваліфікації вихователів.

Структура дослідження. Робота представлена на 98 сторінках. Вона складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, що включає 90 джерел, 4 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ

1.1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку

Одним із найважливіших періодів у процесі формування особистості людини є старший дошкільний вік. Даний віковий період включає інтенсивний розвиток фізичних, що, відповідно, створює умови для активного й спрямованого розвитку усіх функцій організму й інтелектуальних задатків дитини. Цей вік є також найвідповідальнішим періодом у формуванні рухової координації дитини. У цьому віці формуються основи техніки рухів, дитина засвоює нові, раніше невідомі вправи та дії, фізкультурні знання. У старшого дошкільника відзначається високий рівень відносно процесу вдосконалення техніки рухів. Більшість нових рухомих навичок діти вони опановують навіть без спеціальної підготовки [8].

Для ефективного впровадження у практику фізичного виховання ЗДО різноманітних засобів фізичної культури необхідно проаналізувати анатомо-морфологічні особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку. Це дасть змогу підібрати найоптимальніші засоби НФК, які сприяли б найкращому психо-фізичному розвитку дошкільників.

На думку багатьох дослідників, координаційні здібності є базою й створюють передумови для успішного формування й удосконалення фізичних якостей (Е. Вільчковський [19] та ін.). Базові координаційні здібності мають широкий спектр застосування й містять у собі здібність орієнтуватися в просторі, диференціювати свої м'язові відчуття й регулювати

ступінь напруги м'язів, реагувати на сигнали зовнішнього середовища, здібність зберігати статичну та динамічну рівновагу, відчуття ритму (Н. Денисенко [29]).

У програмі для дошкільних закладів «Я у світі» зазначається, що рухова активність старшого дошкільника досить висока й порівняно з попереднім віком стає більш цілеспрямованою. Вона відповідає індивідуальним особливостям дитини, її досвіду, інтересам, особистим намаганням. Руховий режим старших дошкільників становить близько 13–17 тис. кроків, інтенсивність – 40–70 рухів за хвилину, тривалість рухової активності складає в середньому – 4,5–5 год. протягом дня [42]. На п'ятому та шостому роках життя відбуваються подальші зміни у фізичному, психологічному і соціальному розвитку дошкільника. Протягом цього періоду маса його тіла збільшується на 200 г щомісяця, а довжина – на 0,5 см. Зростає роль кори головного мозку в регуляції поведінки дитини, вдосконалюються процеси вищої нервової діяльності, збільшується її рухливість. Головними показниками, за якими оцінюють розвиток організму дошкільників, на думку багатьох науковців [43; 54; 72], є кількісні показники розмірів тіла (маса, зріст, окружність грудної клітки) та рівня функціональних можливостей дитини.

У проведених дослідженнях, спрямованих на вивчення особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку, відзначаються періоди активного і пасивного становлення його компонентів, а також нерівномірний процес розвитку складових частин, що визначають морфологічний стан старших дошкільників [6].

Так, довжина тіла (табл. 1. 1) за період від 5-ти до 6-ти років збільшується у дівчаток на 3,1 см, у хлопчиків – на 3,2 см, отже приріст за цей період складає 2,8 %–2,9 %. Проте мінімальний розкид даного показника у дівчаток 5-ти років складає 29 см, а у дівчаток 6-ти років – 26 см. У хлопчиків цих вікових груп: 21 см і 23 см. Наведені дані свідчать про нерівномірність фізичного розвитку дітей зазначених вікових груп.

Таблиця 1.1.1

Антропометричні характеристики дітей старшого дошкільного віку

№ з/п	Параметри	Стать	X ±m		Min, значення		Max, значення		Min, розкид		Зростання, %
			5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	
1	Зріст, см	Д	111,9	115,0	99,0	100,0	128,0	126,0	29,0	26,0	2,8
		Х	112,2	115,4	104,0	104,0	125,0	127,0	21,0	23,0	2,9
2	Маса тіла, кг	Д	18,9	20,2	14,5	17,0	26,5	25,0	12,0	8,0	6,9
		Х	18,9	20,6	14,3	16,0	30,0	30,0	15,7	14,0	9,0
3	Окружність грудної клітки, см	Д	56,2	56,4	51,0	54,0	64,5	64,0	13,5	10,0	0,36
		Х	56,4	57,0	53,0	54,0	63,0	65,0	10,0	11,0	1,06

Показники динаміки маси тіла мають тенденцію до збільшення у 6-річних дітей, а темпи приросту у хлопчиків складають 9,0 %, у дівчаток – 6,9 %. Різниця мінімальних і максимальних значень маси тіла становить у дівчаток 5-ти років 12 кг, 6-ти років – 8 кг; у хлопчиків відповідно – 15,7 і 14,0 кг [82].

Окружність грудної клітки в даний період не змінюється, проте й тут чітко проявляються індивідуальні розбіжності дітей даного віку. Так, у 5-річних дівчаток мінімальний показник 51,0 см, у 5-річних хлопчиків – 53 см, а в 6-річних 54 см як у хлопчиків, так і в дівчаток. Максимальний показник у 5-річних дівчаток 64,5 см, а в хлопчиків – 63,0 см; у 6-річних відповідно 64,0 см і 65,0 см. Темпи приросту у хлопчиків складають 1,06 %, а у дівчаток – 0,36 %. Отже, із віком спостерігається зростання показників фізичного розвитку. Аналогічні дані отримано також у дослідженнях інших науковців [15; 16]. У таблиці 1.1 наведено антропометричні характеристики дітей старшого дошкільного віку.

Аналізуючи наукові дослідження відносно розвитку організму старших дошкільників, встановлено, що в цьому віковому періоді організм дітей має свої особливості, врахування яких сприяє ефективності фізичного виховання дітей 5–6 років, зміцненню здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності [87].

У період старшого дошкільного віку характеризується інтенсивністю морфофункціонального дозрівання кори великих півкуль головного мозку. Даний факт впливає на силу і рухливість нервових процесів. Високого ступеня розвитку досягає вища нервова система. Відбувається процес завершення росту та структурного диференціювання нервових клітин, що сприяє оволодінню дошкільником складнокоординованих рухів. Проте, регуляція нервової системи старших дошкільників не вдосконалена, що сприяє зростанню швидкості виникнення збудження. Увага дітей старшого дошкільного віку характеризується нестійкістю, але у порівнянні з середнім дошкільним віком процеси збудження та гальмування значно підвищується. Старшим дошкільникам ще важко аналізувати близькі за структурою рухи, у зв'язку з внутрішнім гальмуванням [13].

Науковці Е. Вільчковський [16], В. Іващенко [42] зазначають, що у даному віковому періоді для розвитку рухової діяльності сприяє концентрація процесів збудження і гальмування. Процеси збудження чи гальмування в легко іррадіюють по корі головного мозку, що впливає на неточність виконання рухів, послаблення уваги і зосередженості. Це впливає на рівень їх сприйняття (декілька об'єктів одночасно дитиною сприймається вкрай важко).

Е. Вільчковський [19], досліджуючи особливості розвитку організму дітей старшого дошкільного віку, зазначив, що відбувається процес збільшення маси м'язів (27 % від маси всього тіла); водночас протікає процес дозрівання скелетних м'язів, змінюються форма і кількість м'язових волокон. Варто зазначити, що розвиток вищої нервової системи впливає на становлення м'язового корсета (такий взаємовплив обумовлюється здатністю

дитини до засвоєння рухових актів, пов'язаних зі складною координацією).

У м'язовій системі збільшується кількість актоміозину і АТФ, креатин фосфорної кислоти і м'язового гемоглобіну, який є джерелом кисню, що впливає на удосконалення скорочувальної функції м'язів. З кожним роком у дитини зростає м'язова сила та витривалість, хоча й не досягає рівня дорослих. Напруження м'язів у статиці старший дошкільник утримує лише невеликий проміжок часу, що впливає на невиконання одноманітних рухів, (для прикладу: пройтися спокійно, рівномірним кроком). Відбувається процес гетерохронності розвитку м'язової системи, тобто одні м'язи у своєму розвитку випереджають інші (наприклад: м'язи спини, які забезпечують позу тіла, відстають у своєму розвитку в цей період, що створює передумови для порушення постави дітей).

Численні дослідження Н. Денисенко [29], В. Іващенко, О. Безкопильний [42] доводять, що правильно організоване фізичне виховання дітей сприяє формуванню як кісткової, так і м'язової систем, і як результат – формує морфологію та рухові функції дитини, що є змістом фізичного розвитку організму. Окостеніння скелета дітей старшого дошкільного віку ще далеке до завершення і проходить воно нерівномірно. Молоді кістки ростуть у довжину за рахунок хрящів, розміщених між їх кінцями і тілом. До моменту закінчення росту кісток хрящі замінюються кістковою тканиною. За період росту в кістках дитини кількість води зменшується, а кількість мінеральних речовин зростає і, як наслідок, зменшується вміст органічних речовин. Хребет у дітей зазначеного віку дуже гнучкий і рухливий [18]. Це обумовлено тим, що він містить ще багато хрящової тканини. Отже, зазначені особливості розвитку скелета дітей старшого дошкільного віку необхідно враховувати під час планування і проведення занять із фізичного виховання. Як стверджують фахівці (С. Калитка, Т. Овчаренко, Л. Чеханюк [46]), різні поштовхи під час приземлення з великої висоти, нерівномірне навантаження на ноги можуть викликати зміщення кісток таза і неправильне їх зростання. Крім того, великі

фізичні навантаження можуть призвести до формування плоскостопості у дітей.

Формування кістково-рухового апарату сприяє активному розвитку фізичних якостей. Дослідник М. Алтер дає наступне визначення «фізичні якості – це якості, що характеризують фізичний розвиток людини та її здатності до рухової діяльності, серед яких чотири основні: сила, швидкість, витривалість, спритність; додатково розрізняють гнучкість і так звані комплексні якості, що представляють собою поєднання основних фізичних якостей» [1, с. 127]. Зокрема, В. Іващенко та О. Безкопильний вважають, що генетично успадковані, тобто вроджені морфофункціональні якості і є фізичними якостями й саме завдяки їм, з точки зору вчених, стає можлива фізична активність, яка знаходить свій вияв у розумній руховій активності [42, с. 48]. Для того, щоб ефективно сформувати рухові навички, необхідно активно розвивати фізичні якості, наприклад, такі, як гнучкість, витривалість, координація та ін. [9, С. 28- 29].

Відповідно, гнучкість є однією з п'яти основних фізичних властивостей людського організму. Гнучкість (за І Рудою [82]) визначається ступенем рухливості елементів опорно-рухової системи й можливістю здійснювати рухи з великою амплітудою. Науковець Ю. Бріскін, вважає: «Гнучкість забезпечує людині хорошу координацію рухів у процесі рухової активності, що дозволяє швидше формувати правильну техніку рухів, розвивати всі фізичні якості, більш економічно витратити енергетичні ресурси організму» [10, с. 406]. Крім того, Ю. Бріскін зазначає, що оптимальний рівень розвитку гнучкості хребетного стовпа людини дозволяє забезпечити правильну поставу. Для поліпшення рухливості хребетного стовпа м'язи, що приводять його в рух, повинні мати здатність оптимально розтягуватися.

Узагальнення наукової літератури та педагогічного досвіду дозволили зробити висновок про те, що розвиток організму старших дошкільників характеризується суттєвими змінами їх функціональних можливостей, що виражено у зміні окремих рухових якостей і загальному рівні фізичної

працездатності. Показниками фізичного розвитку організму дітей старшого дошкільного віку є: будова тіла; розвиток рухових якостей, які характеризують зміни рухових функцій особистості дитини; здоров'я, що відображають морфологічні і функціональні зміни; рухова підготовленість. Формування кістково-рухового апарату сприяє активному розвитку фізичних якостей, зокрема гнучкості.

1.2. Розвиток гнучкості в дітей старшого дошкільного віку як наукова проблема

З метою створення теоретичного фундаменту дослідження актуалізується уточнення термінів щодо розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку. Вагомим є аналіз визначень, що стосуються розвитку гнучкості, та дефініцій, які є засадними в галузі педагогіки, дошкільної педагогіки, валеології, медицини. Тому наукове обґрунтування означеної проблеми передбачає виявлення системоутворюючих і взаємопов'язаних компонентів цього процесу, здійснення історико-методологічного аналізу і конкретизацію основних понять, які складають поняттєвий апарат педагогічного дослідження.

Згідно О. Власюк: «Гнучкість – одна з найважливіших фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату й здатністю виконувати рухи з великою амплітудою» [20, с. 67]. Гнучкість, Г. Зуєв розглядає, як «...здатність здійснювати дії з найбільшою амплітудою в суглобах. Гнучкість сприяє не тільки економічності й швидкості рухів, але також і примножує результативність зусиль при здійсненні фізичних вправ. У той же час недостатність гнучкості, навпаки, заважає повноцінному життю й ускладнює координацію рухів через те, що обмежує рухливість тіла» [40, с. 36]. Дослідник Б. Андерсен відзначає, що: «Гнучкість спрямована на удосконалення володіння своїм тілом, уміння

відчувати його, постійно взаємодіяти з ним, знати його можливості й застосовувати їх, розпоряджатися ними»[2, с. 112].

Великий тлумачний словник визначає «гнучкість», як здатність до реалізації максимально можливої рухливості в суглобах [12]. Е. Вільчковський вважає, що «Гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою в суглобах» [16, с. 14]. Проте, А. Вольчинський, зазначає, що «Варто розрізнити поняття «рухливість» та «гнучкість», наприклад, «рухливість в кистьових, тазостегнових або плечових суглобах» [22, с.28].

Дослідник В. Іващенко [42] охарактеризує два види гнучкості: активну або пасивну. Активна гнучкість, згідно С. Калиткою [46], характеризується здатністю смена показувати максимум рухливості суглобів без будь-якого втручання ззовні, тобто тільки за допомогою застосування своїх власних сил. Пасивна ж гнучкість у науковій літературі (О. Конох [54]) характеризується протилежними якостями, де враховується здатність спортсмена показувати максимальну амплітуду при впливі будь-яких зовнішніх факторів, які створюються утяжувачами, партнером і т. д.

Згідно досліджень Т. Круцевич [55], пасивну гнучкість можна розвинути за допомогою застосування вправ, в яких використовуються додаткові зовнішні навантаження (снаряди, вага різних предметів, сила). Вправи можу проходити по-різному – сили можуть прикладатися на короткий час і з великою частотою або ж, навпаки, з повільним доведенням руху до максимально можливої амплітуди. Розтягувати м'язи й зв'язки рекомендується систематично, так як з віком (починаючи з підліткового і юнацького) ця здатність істотно знижується.

Як зазначає С. Титаренко: «Активна гнучкість важлива для поліпшення спортивних результатів, у порівнянні з пасивною гнучкістю. У той же час активну гнучкість розвинути складно, у зв'язку з тим, що крім пасивної гнучкості активна вимагає сили м'язів для утримання розтягнутого положення тіла. Величина активної гнучкості завжди менша за пасивну. Так,

при відведенні ноги амплітуда руху в тазостегновому суглобі менша, ніж при тому ж русі, виконаному махом» [86, с. 207].

Крім того, науковці (Г. Шамардіна [88]) виділяють загальну й спеціальну гнучкість. Загальна характеризується максимальною амплітудою рухів у найбільш великих суглобах, друга – амплітудою рухів, відповідних техніці конкретної рухової дії. З віком, у зв'язку зі збільшенням маси сухожилля (порівняно з м'язами) і ущільненням м'язової тканини збільшується тонічний опір м'язів щодо дії розтягуючих сил.

Відповідно до досліджень М. Рунової [83], надмірна гнучкість призводить до втрати стабільності суглоба (що забезпечується м'язами й сполучними тканинами), що у результаті збільшує ризик травми. Коли м'яз досягає своєї максимальної довжини, подальше розтягування створює напругу на зв'язках і сухожиллях, що приводить до їх деформації або розриву. При досягненні бажаного рівня гнучкості м'язи або групи м'язів, слід призупинити використання вправ на розтягування даних м'язів (ізометричні вправи).

Дослідник В. Романенко зазначає, що «гнучкість швидше інших фізичних якостей втрачається з віком при відсутності спеціального тренування. Саме тому деякі вчені вважають рівень гнучкості мірилом віку людини» [80, 624с.]. Поділяє цю думку і Г. Петренко, та вказує, що «Розвинена гнучкість дозволяє зберігати легкість рухів, забезпечує швидкість рухів, у той же час, її недостатність перешкоджає цьому процесу та призводить до уповільнення фізичного розвитку і в цілому знижує стан здоров'я [74,с. 27]. Відповідно Н. Пангелова, вказує, що: «Гнучкість в суглобах, у хребті можна зберегти до старості. Це спостерігається у людей, які систематично займаються фізичною культурою й спортом, артистів балету, які регулярно виконують спеціальні фізичні вправи. Відповідно, її потрібно розвивати з раннього дитинства і робити це систематично» [72, с. 78].

У дослідженні Т. Круцевич указано, що: «Будь-яка зовнішня видимість гнучкості показує зміни всередині м'язів, суглобів, серцево-судинної системи. Рекомендована гнучкість зв'язкового-суглобового апарату сприяє здійсненню рухової активності, що є показником певного рівня фізичної підготовки особистості. Залежно від рівня розвитку гнучкості людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати це положення, здійснювати рухи з потрібною амплітудою. Відповідно, деградація означеної здатності, низький рівень розтяжності м'язових і сполучних тканин – знак тенденції до погіршення загального фізичного стану організму» [55, с. 88].

Спираючись на дослідження Е. Вільчковського [18], охарактеризуємо фактори розвитку гнучкості особистості:

1. Будова суглобів. Будова суглобів зумовлює досить обмежені межі діапазону рухів. Рухи в суглобах визначаються переважно формою суглобових майданчиків, які прийнято порівнювати з геометричними фігурами. Звідси і назва суглобів за формою: циліндричні, блокоподібні, еліпсоподібні, сідлоподібні, кулясті і плоскі та ін.

2. Еластичні властивості м'язів і суглобових зв'язок, шкіри, підшкірної основи і сполучної тканини. Гнучкість залежить від еластичності м'язів і зв'язок, на неї практично не впливають особливості статури. Еластичні властивості м'язів можуть значною мірою змінюватися під впливом центральної нервової системи.

3. Об'єм і нервова регуляція тону м'язів. Надмірний обсяг м'язової маси може привести до обмеження розтягування м'язової тканини й слугувати фактором стримуючим рухливість у суглобах.

4. Гнучкість визначається рівнем розвитку сили м'язів, які виробляють даний рух і ступенем розтяжності тих м'язів, які знаходяться на протилежному боці кінцівки. Чим сильніші перші й еластичніші другі, тим більша амплітуда руху в даному суглобі. Рухливість у окремих суглобах може визначатися формою м'язів, особливостями фасцій і поширенням дії м'язів на один або кілька суглобів.

Гнучкість має велике значення для поліпшення техніки рухів. Причому необхідна добре розвинена здатність розслабляти м'язи, особливо ті, які заважають виконувати руху з повною амплітудою. Тому, розвиваючи еластичні властивості м'язово-зв'язкового апарату, треба вдосконалювати і вміння виконувати рухи без зайвої напруги. [17, с. 125].

Таким чином, проаналізувавши подані тлумачення поняттєвих категорій «гнучкість», маємо можливість схарактеризувати визначення з позиції досліджуваного предмета: гнучкість є однією з провідних фізичних якостей; вона характеризується можливістю виконувати дії з максимально можливою амплітудою, а також рівнем рухливості частин опорно-рухового апарату. Гнучкість є одним з ознак загальної оцінки рівня фізичної підготовленості людини, важливим показником її фізичного потенціалу й рухових можливостей та визначає рівень фізкультурно-спортивної діяльності. Розвитком гнучкості варто займатися з дитячого віку, систематично. Низький рівень гнучкості може порушувати поставу, впливати на розвиток захворювань, сприяти збільшенню кількості травм.

1.3. Дитячий туризм як засіб розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку

Сучасний зміст дошкільної освіти переорієнтується в сторону оздоровлення дітей та створення умов для їх залучення до фізичної культури, спорту, туризму та здорового способу життя загалом. Аналіз наукової літератури (Ю. Кан [47], Я. Кашуба [49], А. Клемба, Ю. Байцар [50]) свідчить, що в дослідженнях науковців, щодо фізичного виховання дітей дошкільного віку, акцентується увага на використанні дитячого туризму як засобу розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Використання дитячого туризму з метою підвищення рухової активності та розвитку гнучкості розглянуто в роботах Т Андрущенко [3], Г. Барсуковська [4], Н. Бочарова [9], Л. Василевська [11], І. Ковач, С. Дудіцька, Е. Мадяр-

Фазекаш [51], А. Медвідь [67], І. Огірко, С. Похмурська [71], В. Поліщук [76, 77], І. Скрипченко [84], О. Цибанюк [86]).

Поняття «прогулянка й екскурсія за межі дошкільного закладу», яке з часом замінено на термін «дитячий туризм» уперше було введено у 80-х рр. авторами підручника з фізичного виховання дошкільнят А. Кенеман та Д. Хухлаєвою [цит. за: 25, с. 760]. Відповідно, дані автори розглядали основним призначенням прогулянки – активний відпочинок, закріплення рухових навичок і розвиток фізичних якостей у природних умовах, привчання орієнтування на місцевості. А основним призначенням екскурсії, згідно А. Кенемана та Д. Хухлаєвої визначено спостереження. У дослідженнях Т. Грищишиної використано термін «прогулянки в природних умовах» [27, с. 35]. У В. Зінченко [38] туризм охарактеризовано як «далекі прогулянки», «турпоходи», Н. Зубова [39], розглядає «найпростіший туризм», як у якості прогулянок за межами дитячого садочку. Тобто автор має на увазі прогулянки в природу метою яких є розвиток рухових навичок і умінь дітей дошкільного віку в природних умовах. В. Поліщук [76] у своєму дослідженні подав інформацію про організацію «пішохідних та лижних прогулянок», але не ґрунтовно.

Слід підкреслити, що тривалий період розвитку педагогічної науки та методики проведення туристських заходів екскурсії та прогулянки, як форми організації туризму, не були поширеними у закладах дошкільної освіти. Про що свідчить їхня відсутність у програмних документах та методичній літературі. На сучасному етапі можемо відзначити, що туризм (екскурсії та туристські прогулянки) вже включено до Програм дошкільної освіти як «прогулянка і екскурсія за межі ділянки» [23]. Метою введення даних видів туризму є фізичне виховання, задоволення потреби в рухах дітей, а перебування вихованців на повітрі відбувається з метою підвищення імунітету організму. Відповідно до нормативних документів [23], дитячий туризм є засобом оздоровлення дітей, чому сприяє загальнодоступність даного виду діяльності (дитячий туризм практично немає побічних дій та при

відсутності серйозних патологій може бути рекомендований практично кожній дитині).

На підтвердження вищевикладеного у напрацюваннях В. Петрович [78], підкреслюється, що туризм – це всесезонний вид діяльності, а отже є універсальним засобом розвитку фізичних якостей, а також рішення виховних і пізнавальних завдань дітей дошкільного віку.

Щодо фізичного виховання, то на думку Т. Грицишиної [27], залучення засобів туризму у процес фізичного виховання дітей дошкільного віку, дає можливість вирішити завдання з:

- розширення адаптаційних та функціональних можливостей дітей за рахунок розвитку їхніх основних органів і систем організму у процесі заняття фізичною діяльністю;
- удосконалення природних рухів і збагачення рухливого досвіду (особливо орієнтування в просторі, що у силу особливостей анатомо-фізіологічного розвитку дитини дошкільного віку є складним процесом);
- розвиток основ фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку, а саме: координаційних здібностей та витривалості;
- сприяння розвитку та удосконаленню психічних процесів дитини;
- розширення обсягу знань дітей щодо важливості фізичної культури й занять туризмом;
- формування дружніх відносини дошкільнят у групі, зміцнення їх волі, розвиток сміливості тощо.

За дослідженнями Ю. Кан: «Під час занять туризмом, а саме під час раціонального подолання значних відстаней у малонаселеній місцевості, відбувається розвиток різноманітних за формою й змістом рухових дій, які реалізуються в природних умовах, у колективними зусиллями» [47, с. 251]. На думку дослідниці, вирішення освітніх завдань у процесі реалізації туристичного походу чи прогулянки пов'язано з пізнанням навколишнього середовища: природи (флори, фауни), пам'яток історії, культури, основ краєзнавства. Знання, які набувають діти, емоційно забарвлені радістю

зустрічі з природою, почуттям причетності, єднанням з нею, емпатією, любов'ю до рідної землі. У цьому напрямку є великі потенційні можливості для здійснення національно-патріотичного виховання в умовах дитячого саду [51].

Оздоровчі завдання шляхом залучення туристичної діяльності у закладах дошкільної освіти, на думку А. Медвідь [67], вирішуються за рахунок:

- безпосереднього впливу постійних метеорологічних факторів, які сприяють підвищенню адаптаційних можливостей дитячого організму;
- екологічно сприятливих умов проведення рухливих занять і активного відпочинку;
- реалізація ефекту тренування у зв'язку з рекомендованим рівнем рухової активності;

Згідно І. Огірко [71] існують наступні форми реалізації туризму на базі закладу дошкільної освіти:

- прогулянки (нетривалий за часом (1-4 години) груповий вихід з активним способом пересування по території населеного пункту або в його околицях з метою відпочинку і навчання) [76],
- екскурсії (екскурсія розглядається як групове відвідування одного або декількох екскурсійних об'єктів в навчально-пізнавальних цілях),
- походи (це проходження групи по певному маршруту активним способом пересування з цілями пізнання, фізичного розвитку, виконання суспільно-корисної роботи в дорозі, певних спортивно-туристичних нормативів, змістовного відпочинку) [77].
- подорожі,
- заняття гуртків.
- зльоти, туристські змагання, збори в туристських таборах.

Як стверджує А. Огірко: «Дитячий туризм в системі дошкільного фізичного виховання реалізується шляхом організації фізкультурно-

оздоровчої роботи та активного відпочинку. Відповідно, у фізкультурно-оздоровчій роботі – це ранкові й вечірні прогулянки на території ділянки та за межі ЗДО. У складі активного відпочинку: далекі пішохідні (лижні) прогулянки; туристичні естафети, туристичні смуги перешкод під час фізкультурного дозвілля й свят» [25, с. 760].

Педагог Т. Грищишина доводить, що: «Прогулянки та екскурсії за межі дошкільного закладу мають сприятливий вплив на виховання потрібного дитині дошкільного віку орієнтування на місцевості, прикладу застосування сформованих умінь і навичок у незвичних умовах. Основна відмінність звичайних прогулянок від прогулянок-походів і туристських прогулянок полягає в активному розвитку фізичних якостей, у руховій активності дітей на незвичній території чи нетипових мовах спорт залу: при занятті туристичною діяльністю, 80% часу є заняття циклічними рухами: ходьба, біг, ходьба на лижах. Проте, основна мета занять є оздоровлення підростаючого покоління» [27, с. 128].

Розмір організованої групи дітей має прямий вплив на використовувані технології, інструменти та організаційні підходи роботи з ними, визначає вимоги до одночасної пропускнує спроможності туристських об'єктів, місткості транспорту і т.д.:

- дитячий туризм у малих групах (6-15 чол. (в інклюзивному туризмі 3-7 чол.)).
- дитячий туризм в середніх групах (16-25 чол. (в інклюзивному туризмі 8-12 чол.)).
- дитячий туризм в великих групах (26 і більше чол. (в інклюзивному туризмі 13 і більше чол.)).

Сезонність в дитячому туризмі відмінна від традиційного розуміння сезонності, а тісно пов'язана з навчальним режимом дітей, у зв'язку з цим періодичність організації туристичних заходів для них диктує наявність таких видів дитячого туризму як:

- дитячий туризм в канікулярний час здійснюється в період канікул (зимових, весняних, літніх, осінніх);
- дитячий туризм у позанавчальний час передбачає участь в туристичному заході в найчастіше у вихідні дні.

З попередньою ознакою пов'язана тривалість туристичних заходів:

- дитячий туризм вихідного дня і свят – на термін від 1 до 3 днів;
- короткостроковий дитячий туризм – на термін від 4 до 10 днів;
- середньостроковий дитячий туризм – дитячі туристські поїздки на термін від 10 до 15 днів;
- довгостроковий дитячий туризм – дитячі туристські поїздки на термін від 16 до 21 днів від 21 днів, часто приурочений до перебування в дитячих таборах і санаторно-курортних організаціях.

Фізична активність і необхідність фізичного розвитку дітей диктують вимоги до їх фізичної підготовки й стану здоров'я, що дозволяє виділити:

- пасивний дитячий туризм не передбачає значної частини фізичного навантаження в т.ч. у вигляді спортивних занять;
- активний дитячий туризм – форма туризму, у рамках якої метою подорожі туристів виступають види діяльності, які передбачають інтенсивну фізичну активність (розширене трактування) або в рамках якої рух між пунктами маршруту здійснюється за допомогою активних способів пересування (традиційна трактування);
- комбінований дитячий туризм за ступенем активності об'єднує ознаки пасивного й активного дитячого туризму. Прикладом може служити розміщення дитячої групи в дитячому літньому таборі, програма перебування в якому включає туристський похід в гори.

Дитячий туризм не завжди пов'язаний з єдиним місцем тимчасового перебування. У зв'язку з цим за ознакою мобільності організованої групи дітей виділяють:

– стаціонарний дитячий туризм передбачає перебування дитячої туристської групи в одному місці (місці тимчасового перебування) з нетривалими виїздами за межі;

– мобільний дитячий туризм передбачає активні пересування групи по маршруту.

Важливу роль в дитячому туризмі виконує спорядження:

– дитячий туризм без використання спеціального спорядження, за винятком обов'язкових засобів забезпечення безпеки;

– дитячий туризм з використанням особистого, групового і спеціального туристського спорядження, необхідного для реалізації мети і завдань туристського заходу. Наприклад, альпіністського при пересуванні по горах.

Згідно В. Серебря [86] при розробці маршруту необхідно строго дотримуватися нормативів відстані, часу походу і ваги рюкзака у відповідності до віку дитини.

Таблиця 1.3.1

Вимоги до побудови туристичного маршруту для дітей дошкільного віку

Пора року	старша група	підготовча група
Осінь-зимовий період	Від 1 години до 1,5 години	Від 1 години до 1,5 години
Весняно-літній період	Від 1 години до 3-х годин	Від 2 годин до 3-х годин
відстань	До 5 км	до 8км
вага рюкзака	500 - 1000 гр.	1000 - 1500 гр.

Згідно Г. Петренко [77], серйозна увага має приділятися спорядженню. Спорядження туриста ділиться на: особисте (одяг, взуття, рюкзак, приналежності для відпочинку, сухий пайок), групове (намети, посуд, обладнання для організації стоянки – предмети колективного користування) та спеціальне (обумовлені специфікою виду походу і складністю маршруту: жердини, канати, засоби пересування – лижі, санки).

Таблиця 1.3.2

Спорядження туристів

Піший	Лижний
Маршрутна карта	Лижі
Компас	Лижні палиці
Туристичні знаки	Лижна мазь
Намети	Маршрутна карта
Рюкзаки	Компас
Казанок	Туристичні знаки
Аптечка	Рюкзаки
Килимки	Аптечка
Сухий пайок	Сухий пайок
Фляжки, гуртки	Термос з чаєм
Серветки	Серветки
Атрибути для ігор	Атрибути для ігор

Слід звернути увагу й на зміст аптечки: вата, йод, 1% розчин марганцю, сода харчова, нашатирний спирт, бинт стерильний, бинт простий, зеленка, настоянка валеріани, шини, синтоміцинова мазь, лейкопластир, свинцева вода [55].

Стан дитини багато в чому визначає правильно обраний одяг. Щоб уникнути перегріву або переохолодження одяг повинен відповідати сезону і погоді.

Таблиця 1.3.3

Одяг туристів

Теплий період	Холодний період
Спортивна майка	Х \ б майка або футболка
Шорти	Х \ б спортивний костюм
Кеди або кросівки	Теплий спортивний костюм
Шкарпетки	Теплі черевики або повстяні чоботи
Кепка або панاما	В'язана вовняна шапка
На випадок похолодання: спортивний костюм або вітровка	куртка
	Рукавиці + запасні
	Х \ б шкарпетки + вовняні

Щоб уникнути нещасного випадку організатори походу мають слідувати інструкції з охорони життя і здоров'я дітей:

- Туристичний похід з дітьми проводиться тільки після ретельного вивчення маршруту.
- До складу дорослих учасників походу має входити не менше трьох осіб.
- Кількість дітей не повинна перевищувати 25 осіб, а в лижному до 15 осіб.
- Одяг дітей повинен відповідати сезону і погоді.
- Під час переходів в межах міста суворо дотримуватися правил дорожнього руху.
- Організатори походу повинні чітко знати і виконувати свої обов'язки під час походу і в ході його підготовки.

Таблиця 1.3.4

Структура походу

Піший	Лижний
Побудова, перший перехід привал, другий перехід	Побудова Перехід до лижні, лижний хід
Проміжний привал, третій перехід тривалий привал	тривалий привал Побудова, перевірка готовності до повернення
Збір, побудова	лижний хід
Перший перехід, малий привал	Останній перехід
другий перехід	Повернення до установи
Повернення	

Розглядаючи фізкультурно-оздоровчу діяльність дітей дошкільного віку засобами туризму, можна виділити 4 основні форми роботи: навчально-краєзнавча робота; фізкультурно-оздоровчі заходи; активний відпочинок; самостійна рухова діяльність.

Методика проведення занять з туризму передбачає виконання таких вимог:

- побудова заняття відповідно до завдань на даний період, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей;

- послідовність при навчанні дітей рухам, підбір і поєднання нового матеріалу з повторенням і закріпленням засвоєного;
- використання педагогом різноманітних методів і прийомів навчання, способів організації дітей при виконанні фізичних вправ з метою збільшення їх рухової активності;
- пояснення педагога має бути коротким за змістом, конкретними і ясним для дитини;
- показ фізичних вправ повинен сприяти природності, правильному і якісному виконанню рухів дітьми;
- максимальне використання наочності, різноманітних предметів, фізкультурного обладнання та інвентарю з метою підвищення інтересу дітей до занять туризмом та фізичною культурою, попередження розвитку у них рухових стереотипів [1].

При плануванні занять з туризму слід спиратися на загальноприйнятну структуру фізкультурних занять. Заняття навчально-тренувального, рухово-творчого та інтегрованого типу складаються з трьох взаємопов'язаних і взаємообумовлених частин: вступної, основної та заключної (табл. 1.3.5). Відповідно до цього педагог може моделювати зміст заняття, варіюючи форми й методи навчання, спрямовані на засвоєння дітьми навчального матеріалу з фізичної культури. Однак заняття туризмом ефективні, якщо вони проводяться з урахуванням не тільки вікових, а й індивідуальних особливостей дитини, її схильностей, інтересів і потреб.

Таблиця 1.3.5

Структура заняття з фізичного виховання під час проведення дитячого туризму

Частина заняття / Тривалість	Завдання частин заняття	Зміст і послідовність вправ
Вступна (3-5 хвилин)	1. Організація дітей. 2. Функціональна та психологічна підготовка організму.	1. Вправи на увагу. 2. Стройові вправи. 3. Вправи на орієнтування в просторі.

	3. Навчання стройовим вправам.	4. Швидкісно-силові вправи.
Основна (16-25 хвилин)	1. Формування фізкультурних знань. 2. Навчання руховим умінням і навичкам, їх закріплення і вдосконалення. 3. Виховання фізичних і психічних якостей (здібностей).	1. Загальні вправи. 2. Основні рухи, пов'язані з проявом фізичних і психічних якостей. 3. Рухлива гра.
Заключна (2-5 хвилин)	1. Фізіологічно і психологічно виправдане завершення заняття. 2. Підведення підсумків, оцінка заняття. 3. Створення передумов до подальших занять.	1. Гра малої рухливості. 2. Вправи на розслаблення. 3. Дихальні вправи. 4. Вправи на увагу.

Тип заняття з фізичного виховання під час дитячого туризму педагог вибирає залежно від віку дітей, поставлених завдань навчання, місця і умов проведення заняття, особистого досвіду й професійних умінь, при цьому враховуючи специфічні особливості заняття (табл. 1.3.6).

Таблиця 1.3.6

Особливості реалізації дитячого туризму під час занять фізичного виховання

Тип заняття з фізичного виховання	Специфіка змісту частини заняття під час туризму		
	вступна	основна	Заключна
1. навчально-тренувальні	-стройові вправи -різні види ходьби і бігу -вправи на орієнтування в просторі	-загальнорозвиваючі вправи - рухлива гра високої інтенсивності	-гра малої рухливості -релаксаційні вправи -дихальні вправи

2. Рухливо-творчі	Фізичні вправи, органічно поєднані з сюжетом заняття
3. Пізнавальне («Піклуюся про своє здоров'я»)	Вивчення навчального матеріалу про значення фізичної культури і здорового способу життя
4. Інтегроване (з елементами валеології)	Включення навчального матеріалу щодо здорового способу життя в рухову діяльність дітей

На занятті туризму навчально-тренувального типу відповідно до характеру навчального матеріалу з фізичної культури приділяється увага навчанню дітей новому фізичним вправам у поєднанні з освоєними, перевіряється ступінь оволодіння дітей руховими вміннями та навичками, якість їх виконання; з метою їх вдосконалення перевіряються відомі дітям фізичні вправи з використанням варіантів [19].

При проведенні рухово-творчих занять з туризму (наприклад, занять «Вовк і семеро козенят», «Чарівна країна дзеркал», та ін.) послідовність рухових дій відповідає традиційній структурі заняття з фізичного виховання і в зв'язку з цим повинна бути відповідна ступінь фізичного, психічного та емоційного навантаження на даних заняттях. На відміну від навчально-тренувальних занять на таких заняттях всі засоби фізичного виховання підпорядковані сюжету [5].

Використання на заняттях ігрових ситуацій, прийомів імітації і наслідування, образних порівнянь полегшує процес запам'ятовування рухового матеріалу, освоєння фізичних вправ, підвищує емоційний фон заняття, сприяє розвитку пізнавальної активності, мислення, уяви, творчих здібностей дітей.

При цьому необхідно враховувати, що ці заняття проводяться з опорою на руховий досвід дітей з метою вдосконалення рухових умінь, відпрацювання їх до стадії автоматизму, розвитку фізичних і психічних якостей і здібностей дошкільнят. Слід більше уваги приділяти підвищенню рухової активності дітей на занятті. Правильне чергування різних видів

діяльності дітей дошкільного віку на рухово-творчому занятті забезпечує його загальну і моторну щільність. Дані заняття вимагають від педагога творчої розробки і емоційно-образної методики керівництва [10].

Пізнавальні заняття з туризму «Піклуюся про своє здоров'я» спрямовані на формування валеологічної грамотності старших дошкільників, яка включає взаємопов'язані блоки: ціннісна мотивація особистості на здоров'я і здоровий спосіб життя; знання, вміння, навички щодо збереження та зміцнення свого здоров'я. Заняття з туризму на території дитячого садка рекомендується проводити в підготовчій до школи групі, тривалість не більше 35 хвилин. Проведення таких занять можливо за рахунок навчального часу занять зазнайомлення з навколишнім світом (одне заняття на тиждень) [12]. На заняттях з туризму діти засвоюють теоретичні валеологічні знання, освоюють практичні вміння і навички по формуванню особистої культури здоров'я. Основна увага приділяється знайомству дітей з загальними основами здорового способу життя та навчання їх проведення фізичних вправ з метою профілактики порушень опорно-рухового апарату (стопа, постави) і зору, а також ігор та ігрових вправ валеологічної спрямованості та інших оздоровчих заходів.

Дані заняття сприяють формуванню у дітей уявлень про будову тіла людини і функції основних систем і органів, прищеплення стійких культурно-гігієнічних навичок, розвитку уявлень про взаємозв'язок здоров'я і стану навколишнього середовища, сприяють вихованню основ фізичного, психічного і духовного здоров'я дошкільників.

При плануванні та проведенні пізнавальних занять з туризму «Піклуюся про своє здоров'я» з дітьми старшого дошкільного віку доцільно використовувати такі методи навчання, як вербальні (розповідь, бесіда); ілюстративно-демонстраційні; практичні методи.

Інтегровані заняття туризму валеологічної спрямованості проводяться у всіх вікових групах дошкільного навчального закладу. Проведення занять базується на руховому досвіді і валеологічних уявленнях дітей, отриманих

ними під час уроків здоров'я, на заняттях навчально-тренувального та пізнавального типу. Заняття проводяться з метою більш поглибленого вивчення матеріалу щодо здорового способу життя і включенням його в рухову діяльність дітей (наприклад, заняття «Добрий лікар Айболить», «Серце і його робота» і ін.). На таких заняттях вирішуються завдання з навчання дітей життєво необхідним руховим навичкам, формує здоровий спосіб життя, вироблення первинних практичних навичок контролю збереження свого здоров'я. Інтегровані заняття проводяться за загальноприйнятою методикою. Руховий і валеологічний матеріал доцільно варіювати на заняттях протягом всього навчального року [13].

Ефективність занять з туризму оцінюється за рішенням завдань фізичного виховання: оздоровчих, освітніх і виховних. При організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в дошкільному закладі велике значення набуває раціональна організація рухової активності дітей. Для розвитку фізіологічних систем організму дошкільників, важливим є використання циклічних рухів, в першу чергу, оздоровчого бігу. У роботі з дошкільнятами повинні переважати, перш за все, бігові вправи (швидкість для дітей 1,0-1,2 м / с., тобто два коротких кроки в с.) і особливо їх комбінації (біг, стрибки, метання м'яча, плавання, лижі, велосипед і т.п.) у всіх видах рухової діяльності як способі тренування і вдосконалення загальної витривалості – найбільш цінні оздоровчі якості. Ці вправи складають основний зміст щоденних занять дітей фізичною культурою [60].

Оздоровча гімнастика є обов'язковим компонентом занять туризмом. У дошкільному навчальному закладі використовуються різні форми оздоровчої гімнастики. Основним завданням гімнастики є зміцнення здоров'я дитини. При цьому спеціально підібрані фізичні вправи різнобічно впливають на дитячий організм, посилюючи його основні фізіологічні процеси, що сприяють гармонійному розвитку дітей.

Для формування навичок правильного дихання необхідно використання дихальних вправ, завдяки яким відбувається становлення і

вдосконалення різноманітних функцій дихальної системи: підвищення ефективності фізичної і розумової працездатності, регуляції психічного стану і т.п. Формування навичок правильного раціонального дихання є однією з умов, що сприяють зміцненню здоров'я дитини, підвищенню опірності його організму до різних захворювань (Н. Пангелова, Д. Харіна [3]). Роботу треба починати з навчання дошкільнят спеціальним дихальним вправам (управління диханням через ніс або рот; регуляція легеневої вентиляції; володіння різними типами дихання). Також важливо використовувати в роботі і лікувально-оздоровчі дихальні вправи (наприклад, широко відомі в нашій країні методики дихальної гімнастики).

Дихальною гімнастикою слід займатися кілька разів на день по 2-3 хв. Кількість вправ в комплексі 4-5, кожна вправа виконується 2-3 рази. Тривалість дихального акту для дітей дошкільного віку до 3-4 рахунків. Початкове положення при виконанні гімнастики – стоячи, сидячи, упор сидячи або лежачи. Для вдосконалення функції зовнішнього дихання доцільне використання ігор та вправ ігрового характеру з вимовою під час виходу різних звуків, віршованих рядків, співом пісень в такт ходьбі (логоритміка) [17].

Необхідність проведення профілактичної роботи зі зміцнення та збереження на необхідному рівні функціонування зорового апарату у дітей обумовлена, перш за все, різким поширенням серед них порушень зору. Профілактичні заходи щодо збереження зору включають в себе не тільки дотримання гігієнічних правил, а й виконання спеціальних вправ, пов'язаних безпосередньо з тими чи іншими рухами очей. Дані вправи тренують ококорухові м'язи, активізують кровообіг в області очей, знімаючи тим самим стомлення. Комплекс ококорухової гімнастики бажано виконувати не менше двох разів на день, в середньому по 2-5 хвилин. У комплекс ококорухової гімнастики можна включати 5-6 вправ, повторювати вправи рекомендується від 4-6 до 8-10 разів. Важливо стежити, щоб діти виконували вправи для очей легко, без напруги. Як засоби ококорухової гімнастики доцільно

використовувати спеціальні відновні й тренувальні зорові гри; «Кольорові сні», «Вгадай погоду», «Прапорець» та інші.

Координація рук знаходиться в тісному взаємозв'язку зі ступенем дозрівання центральної нервової системи, розвитком мови, розумових здібностей. Виходячи з оздоровчого впливу на організм дитини функціонування кожного пальця, необхідно навчити дітей координовано і спритно ними маніпулювати. Пальчикова гімнастика спрямована на вдосконалення дрібної моторики рук у дітей дошкільного віку. У комплекс гімнастики входять від 6-8 до 10 вправ. Спеціальні завдання для рук виконуються як з предметами, так і без них. Всі вправи виконуються в повільному темпі, від 3 до 5 разів спочатку однією, потім іншою рукою, а на завершення – двома руками разом. Кожен комплекс пальчикової гімнастики має своє сюжетно-образну назву, проводиться протягом 3-5 хвилин, 2-3 рази на день.

Психогімнастика спрямована на вдосконалення автоматизованої і виразною моторики, вираження різних емоційних станів і окремих рис характеру персонажів за допомогою образних виразів, потішок, уривків з казок. При складанні комплексів психогімнастики рекомендуємо спиратися на дослідження Л. Сварковської [10], включати виразні рухи м'язів осіб (міміка), м'язів тіла (пантоміма), виразність мови (вокальна міміка), імітаційні, ритмічні і релаксаційні вправи, ігри та етюди.

Коригуюча гімнастика призначена для профілактики корекції різних деформацій опорно-рухового апарату (постави, склепіння стопи). У роботі можна використовувати комплекси, які містять 6-8 вправ. Тривалість виконання 10-15 хвилин. Темп виконання вправ середній або повільний. Між вправами не повинно бути тривалих інтервалів відпочинку.

Система засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку включає фізичні вправи: гімнастика; рухливі й спортивні ігри; спортивні вправи; заняття найпростішим туризмом [15]. Означені види вправ реалізуються: у навчальній роботі, що проводиться у вигляді фізкультурних занять; у

фізкультурно-оздоровчій роботі: що включає – ранкову гімнастику, гімнастику після денного сну, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, фізкультхвилинки, гурткову та корекційну роботу; пішохідні прогулянки на природу; у самостійній руховій діяльності, яка ведеться під наглядом педагога, в активному відпочинку дошкільнят, проведеному у вигляді фізкультурного дозвілля, свят, днів здоров'я [15].

Переходячи до розгляду предмету нашого дослідження розвиток гнучкості в старшому дошкільному віці засобами туризму розглядається науковцями (Н. Лісневська [60-62]) як цілеспрямований педагогічний процес. Відправною точкою при цьому є усвідомлене уявлення про те, яким чином має здійснюватися розвиток гнучкості під час туристичних занять (рух, техніка виконання, просторових і часових характеристик).

Методист В Петрович [78] зазначає, що для першим важливим компонентом фізичного виховання є підбір основних методів з розвитку гнучкості дітей дошкільного віку, які можна застосувати під час туристичних походів:

- дистанційний метод (метод безперервних тривалих вправ);
- інтервальний метод (виконання вправ зі строго дозованими і заздалегідь запланованими інтервалами відпочинку);
- круговий метод (послідовне виконання вправ, що впливають на різні м'язові групи і функціональні системи, за типом безперервної або інтервальної роботи);
- змінний метод (метод, що характеризується безперервним руховим режимом зі зміною швидкості або потужності вправ);
- повторний метод (тривалість інтервалів відпочинку планується відповідно самопочуття дитини під час походу);
- рівномірний метод (метод, що характеризується безперервним тривалим режимом роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями);

– змагальний метод (використання змагань як засобу підвищення рівня фізичного розвитку дитини під час туристичного походу) [14].

Другим важливим моментом є закріплення даного навику за певних умов шляхом тренування груп м'язів, а також обліку вікових і індивідуальних особливостей дітей. Найбільш сприятливими для цього умовами є:

- рухливі ігри дошкільнят під час занять туризмом;
- скелелазіння під час туризму;
- заняття зі стретчингу під час туризму;
- туристична прогулянка за межі закладу дошкільної освіти;
- заняття з туризму з використанням нетрадиційної обладнання.

Розглянемо означені види туристичних занять у контексті розвитку гнучкості дітей дошкільного віку більш детально.

1) Рухливі ігри дошкільнят під час занять туризмом. У дошкільному віці гра є провідною діяльністю дитини і є оптимальною основою для фізичного, розумового, соціального та емоційного розвитку. Ігри сприяють безперервній зміні умов, точному виконанню і переключенню дій, вирішення рухових завдань у короткі проміжки часу. При формуванні у дитини рухового досвіду, особливу увагу необхідно звернути на реалізацію принципу усвідомленості, а також використання поетапного розучування. При цьому вибір рухливих ігор та ігрових вправ, спрямованих на виховання гнучкості у дошкільнят, повинен здійснюватися виходячи з обліку їх вікових та анатомо-фізіологічних особливостей та тематики походу чи екскурсії [49].

Ігри, спрямовані на розвиток гнучкості, мають благотворний вплив на опорно-руховий апарат і формування у дитини правильної постави,

2) Наступний вид занять під час туризму – це скелелазіння, що проводяться під контролем педагога, дозволяють розвивати такі рухові якості як гнучкість, спритність, силу, вміння координувати рухи, рівновагу, витривалість. Фізичні навантаження, позитивні емоції, спілкування з

однолітками, виховання характеру, сили волі, здатність долати труднощі – все це дає базу для всебічного розвитку дошкільника.

3) Ще одним засобом для розвитку гнучкості у дітей під час туристичних походів є стретчинг. Стретчинг – це система певних вправ, що виконуються в статиці й спрямованих на вироблення гнучкості та підвищення еластичності м'язів. У віці 6-7 років дитина вже може доволно напружувати окремі м'язи (це пов'язано з дозріванням центрів нервово-м'язової координації). Для вдосконалення цього вміння необхідно включати вправи з активним згинанням, розгинанням частин тіла з короткочасною (3-5 сек.) фіксацією кінцевого положення. Наприклад, згинання в колінному суглобі і фіксація цього положення, або, у положенні сидячи, піднімання прямої ноги на 5 - 10 см на 3 сек. Тут дуже важливо, щоб дитина відчула, «побачила» напругу в м'язі, а потім розслабила їх [67].

Вправи стретчингу виконуються тільки після розминки (біг, ходьба). Вони можуть бути інтегровані в структуру загальнорозвиваючих вправ, що дозволить зберегти класичну схему заняття, моторну щільність, і не буде заважати основному освітньому процесу.

4) Прогулянки-походи і туристичні прогулянки відрізняються від звичайних прогулянок цілеспрямованим розвитком фізичних якостей, руховою активністю дітей, можуть включати наступні вправи на розвиток гнучкості у дітей старшого дошкільного віку:

- динамічні вправи зі зміною опори на руки і ноги, вправи на локальний розвиток м'язів тулуба з використанням ваги свого тіла і додаткових обтяжень;

- лазіння з додатковим обтяженням на поясі;

- ходьба з включенням глибоких випадів, широкого кроку, з помахами ногами, в присяді;

- випади і напівшпагати на місці;

- високі помаху попеременно правою і лівою ногою;

– комплекси вправ, які включають максимальне згинання і прогинання тулуба;

– індивідуальні комплекси з розвитку гнучкості [45].

5) Прогулянки-походи і туристичні прогулянки з використанням обладнання. Нетрадиційне обладнання – це завжди додатковий стимул фізкультурно-оздоровчої роботи. Нестандартне обладнання повинно бути: безпечним; розвиваючим; максимально ефективним; зручним до застосування; компактним; універсальним; технологічним і простим у виготовленні; естетично оформленим. На думку А. Альошиної [78], під час прогулянок-походів чи туристичних прогулянок з використанням нетрадиційної обладнання збільшується рівень рухової активності дітей за рахунок якісного поліпшення методики занять, що дозволяє швидко і якісно формувати рухові вміння і навички.

При підборі обладнання до заняття необхідно знати рівень розвитку рухових якостей, емоційний стан дитини, його руховий і словниковий запас, стан здоров'я. під час туристських заняттях широко використовується нетрадиційне обладнання та посібники, що виготовляються з підручних засобів, матеріалу (пляшки пластикові, банки): «Доріжка здоров'я», «Змійка-шагайка», «Кіски», «Мішечки для метання», «Корекційні сліди», «Кольорові брусочки» та ін..[11].

Таблиця 1.3.7.

Перелік засобів до туристських занять

Назва	Опис	Мета використання
Тунелі	на обручі натягнута тканина у вигляді тунеля	розвиває координацію рухів, спритність, сміливість, вміння лазити, спираючись на долоні й коліна в замкнутому просторі орієнтуватися в ньому.
Зелені стійки	картонні труби з отворами.	розвивають гнучкість, координацію, тренують ходьбу, стрибки, орієнтування в просторі.

Пеньки		натуральні зрізи різної висоти.	розвивають гнучкість, стрибки, ходьба, біг.
Лижі пластикових пляшок	з	пляшки прорізані так, щоб увійшла стопа, краї обклеєні кольоровою ізоляційною стрічкою.	розвиває координацію рухів, гнучкість, фізичні якості.
Колода		Справжній зруб дерева, або якщо похід на території садку то може бути поролонова колода, обтягнута дерматином.	розвиток в координації рухів, гнучкості

Багато уваги потрібно приділяти правильному диханню. Правильне дихання заспокоює й сприяє концентрації уваги, створення основи для формування основних компонентів вільної саморегуляції. при оволодінні дитиною цих навичок можна виконувати вправи, в яких дихання поєднується з рухом. До таких відносяться вправи на предметно-маніпулятивну діяльність – з м'ячем. Вправи з метання м'яча, сприяють розвитку, координації, спритності, ритмічності, координації рухів, поліпшенню просторової орієнтації.

При роботі з м'ячем створюються умови для включення в роботу лівої руки, що важливо для повноцінного моторного розвитку дітей. Вправи з м'ячем різних розмірів, розвиваються не тільки великі, а й дрібні м'язи, збільшують рухливість в суглобах пальців і рук, що збільшує кровообіг. Вони підтримують хребет, зміцнюють м'язи і допомагають розвивати спину. М'ячі можуть бути не тільки різних розмірів, але і різних кольорів. Різні кольори впливають на психічний стан і фізіологічні функції дитини. М'яч (великий або маленький) – це снаряд, який вимагає перевірених рухів і підвищеної уваги. Сюжети вправ з м'ячем різноманітні [6].

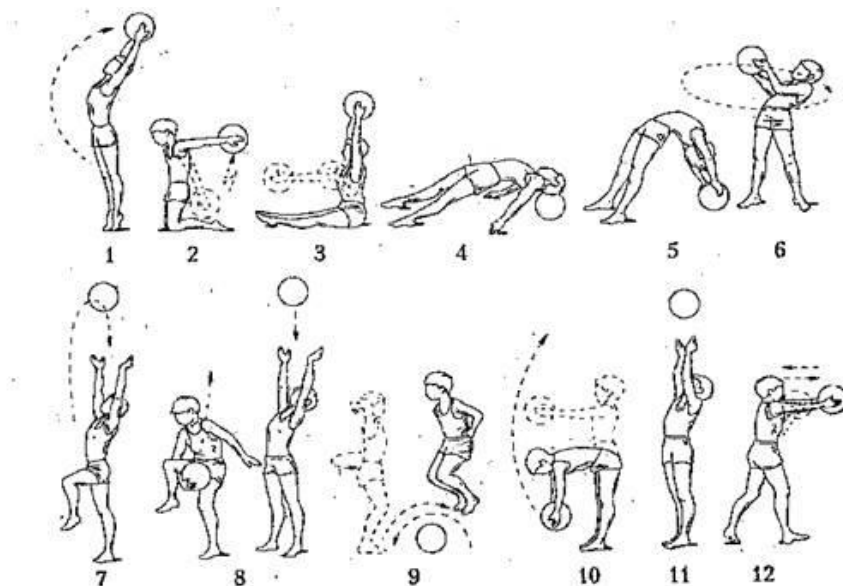


Рис. 1.2. Виконання вправ з м'ячем на розвиток гнучкості [6]

Ігри з м'ячем сприяють умінню ходити і бігати, узгоджуючи рухи рук і ніг, зберігати рівновагу на обмеженій площі опори, вчити ходити парами, в колоні (Гра «Спіймай м'яч і кинь мені» [2]).

На підставі вищесказаного можна зробити висновок, що під дитячим туризмом розуміється організована рухова діяльність дітей з метою зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, спрямована на пізнання навколишнього світу і здійснювана в ігровій діяльності. У системі заходів, спрямованих на розвиток гнучкості, зміцнення здоров'я і вдосконалення рухової сфери загалом важливе місце належить дитячому туризму. Різноманіття форм туризму в закладах дошкільної освіти представлено в трьох найбільш доступних для дітей дошкільного віку видах: екскурсіях, прогулянках, прогулянках-походах, які реалізовано в основному, у фізкультурно-оздоровчій роботі й активному відпочинку дітей.

Висновки до 1 розділу

З'ясовано, що гнучкість є однією з провідних фізичних якостей; вона характеризується можливістю виконувати дії з максимально можливою амплітудою, а також рівнем рухливості частин опорно-рухового апарату. Гнучкість є одним з ознак загальної оцінки рівня фізичної підготовленості людини, важливим показником її фізичного потенціалу й рухових можливостей та визначає рівень фізкультурно-спортивної діяльності. Розвитком гнучкості варто займатися з дитячого віку, систематично. Низький рівень гнучкості може порушувати поставу, впливати на розвиток захворювань, сприяти збільшенню кількості травм.

З'ясовано, що розвиток організму старших дошкільників характеризується суттєвими змінами їх функціональних можливостей, що виражено у зміні окремих рухових якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Показниками фізичного розвитку організму дітей старшого дошкільного віку є: будова тіла; розвиток рухових якостей, які характеризують зміни рухових функцій особистості дитини; здоров'я, що відображають морфологічні і функціональні зміни; рухова підготовленість та сформованість постави.

Під дитячим туризмом у науковій та методичній літературі розуміється організована рухова діяльність дітей з метою зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, спрямована на пізнання навколишнього світу і здійснювана в ігровій діяльності. У системі заходів, спрямованих на розвиток гнучкості, зміцнення здоров'я і вдосконалення рухової сфери загалом важливе місце належить дитячому туризму. Різноманіття форм туризму в закладах дошкільної освіти представлено в трьох найбільш доступних для дітей дошкільного віку видах: екскурсіях, прогулянках, прогулянках-походах, які реалізовано в основному, у фізкультурно-оздоровчій роботі й активному відпочинку дітей.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ТУРИЗМУ

2.1. Організація дослідження рівня розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку

Теоретичний аналіз розвитку гнучкості в дітей дошкільного віку дозволив визначити методи дослідження дитячого туризму як засобу розвитку гнучкості, анатомо-фізіологічні та психолого-педагогічні особливості дітей дошкільного віку.

Експериментальна частина дослідження здійснювалася на базі ЗДО «Мудрійко», м. Буча, з жовтня 2019 р по жовтень 2020 р. У експерименті брало участь 44 дитини у віці 5-6 років з двох груп «Дослідники» та «Пізнайко».

Для забезпечення всебічного розвитку дітей, в закладі дошкільної освіти створені всі умови: спортивний зал, спортивний майданчик зі снарядами і футбольне поле. Для вдосконалення фізичного виховання дітей проводяться спеціальні заняття на повітрі, спортивні свята.

Дослідження полягає у визначенні впливу дитячого туризму на розвиток гнучкості в дітей у старшому дошкільному віці. Педагогічне спостереження проводилося на фізкультурних та музичних заняттях і у вільній діяльності в групі дитячого садку. У ході підготовки до написання даного матеріалу проаналізовано документацію ЗДО: режим дня, сітка занять, план фізкультурно-оздоровчої роботи, культурно-масових заходів, план індивідуальної роботи вихователів з фізичного розвитку дітей.

Дослідження проходило в три етапи, на кожному з яких вирішувалися свої завдання:

Таблиця 2.1.1

Завдання, методи та передбачувані результати констатувального, формувального та контрольного етапів дослідження

Етапи дослідно-експериментальної роботи	Завдання	Використані методи	Передбачуваний результат
1) констатувальний	1. Формування контрольної та експериментальної груп; 2. Розробка методик дослідження. Оцінка рівня розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку	Тестування; статистична обробка; аналіз	1.Сформувати Контрольну (КГ) і експериментальну групи (ЕГ); 2.Визначити початковий рівень сформованості рівня розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку
2) формувальний	Апробування програми розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму в ЕГ	Тестування, аналіз, систематизація, узагальнення	Підвищення рівня розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму
3) контрольний	1.Контрольне тестування 2. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи.	Тестування, аналіз, систематизація, узагальнення	Фіксування рівня гнучкості в дітей старшого дошкільного віку в ЕГ.

По завершенню кожного з етапів даного навчального експерименту здійснювалося проведення контрольних зрізів з метою виявлення вихідного, поточного і кінцевого рівнів розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку.

Для отримання даних про підготовку дошкільнят було проведено тестування, яке складається зі здачі п'яти нормативів. У таблиці 2.1.2 наведено дані шкали оцінок гнучкості за Ж. Холодовою та В. Кузнецовим [38].

Таблиця 2.1.2.

Дані шкали оцінок гнучкості (за Ж. Холодовою та В. Кузнецовим)

Параметри / Оцінка	відмінно	добре	задовільно	Погано
Відстань до пальців рук при нахилі вперед щодо рівня майданчика (см).	+15	+ 5	0	- 5
Кут в променево-зап'ястковому суглобі з тильного боку при відведеній кисті (град).	70	90	95	100
Кут тулуба до горизонту при нахилі вперед в положенні сидячи (град).	5	15	25	35
Кут в підколінній ямці при випрямленні ноги (град).	182	180	178	175
Кут в тазостегновому суглобі в поздовжньому шпагаті (град)	180	178	175	172
Кут в тазостегновому суглобі в поперечному шпагаті (град)	180	178	175	172

Одним з методів дослідження використовувалися тестування, які були проведені в декілька етапів і містили такі нормативи:

Тест №1. «Рухливість в плечовому суглобі» (в положенні лежачи на животі виконується піднімання рук, кінчики пальців на руках спрямовані вгору). Застосовується для оцінки рівня гнучкості верхнього плечового поясу.

Інвентар: лінійка (рулетка), гімнастичний килимок (лава), палиця довжиною 1,5 метра.

Тестування. Підопічний приймає положення - лежачи на животі на гімнастичному килимку, впираючись підборіддям, витягає руки вперед до гімнастичної палиці. Підборіддям не відривається від точки опори на килимку, утримує прямими руками палицю на максимальній висоті над головою. Лінійкою вимірюємо відстань від палиці до килимка.

Спосіб оцінки рівня розвитку гнучкості за тестом для дітей дошкільного віку [19]:

- Високий рівень - від 25 см і вище;
- Середній рівень - від 15 см до 24 см;
- Низький рівень - до 14 см.

Тест №2. «Рухливість хребетного стовпа». Інвентар: рулетка, гімнастичний килимок.

Тестування. Підопічний з положення - сидячи на підлозі, виконує максимальний нахил вперед, не згинаючи ніг. Еластичність хребетного стовпа оцінюється за допомогою лінійки від стопи до кінчиків пальців рук.

Спосіб оцінки рівня розвитку гнучкості за тестом для дітей дошкільного віку [20]:

- Високий - від 13 см і вище;
- Середній - від 9 см до 12 см;
- Низький - до 8 см.

Тест №3. «Рухливість в тазостегновому суглобі». Інвентар: рулетка

Тестування. Підопічний розводить ноги до максимальної ширини його можливостей з опорою на руки. Оцінка рівня рухливості цього суглоба визначається по відстані від підлоги до куприка. Чим більше відстань, тим нижче рівень і навпаки.

Спосіб оцінки рівня розвитку гнучкості за тестом для дітей дошкільного віку [20]:

- Високий - від 0 до 14 см;
- Середній - від 15 до 29 см;

– Низький - від 30 см.

Тест №4. Гнучкість тулуба.

Інвентар: гімнастичний килимок, лінійка.

Процедура тестування. Підопічний лягає - на живіт, на гімнастичний килимок, прибирає руки за спину, помічник притискає ноги підопічного до гімнастичного килимка. Підопічний по мірі можливостей до максимального рівня піднімає голову і плечі прогинаючись в спині.

Абсолютний результат - відстань від гімнастичного килимка до яремної ямки тестованого.

Спосіб оцінки рівня розвитку гнучкості за тестом [19]:

- Високий - від 30 см і вище;
- Середній - від 20 см до 29 см;
- Низький - до 19 см.

Тест №5. Тест оцінки гнучкості м'язів - згиначів і розгиначів гомілковостопного суглоба.

Інвентар: лінійка, лава, аркуш паперу, ручка.

Тестування. Підопічний сідає на лаву, ноги разом. З внутрішньої сторони ноги перпендикулярно лаві підкладається аркуш паперу. Підопічний розгинає ногу в гомілковостопному суглобі, і цей момент фіксується відміткою на папері на рівні великого пальця. Після згинає ногу в гомілковостопному суглобі, і фіксується позначкою за положенням п'яти, а також верхня точка підйому стопи.

Суму результату отримують у такий спосіб: позначки на папері з'єднують і заміряють отримані кути від горизонталі. Чим довша лінія на папері, тим більше гнучкість.

Спосіб оцінки рівня гнучкості за тестом для дітей дошкільного віку [20]:

- Високий - від 13см і вище;
- Середній - від 9 до 12 см;

– Низький - до 8 см.

Дані констатуючого етапу експерименту з вивчення рівня розвитку гнучкості у дошкільнят наведено у Таблиці 2.1.3 та 2.1.4.

Таблиця 2.1.3

Показники рівня гнучкості в дітей контрольної групи (констатувальний етап експерименту)

п \ п	Прізвище ім'я	тест 1	тест 2	тест 3	тест 4	тест 5
1	А. А.	14	11	16	16	12
2	А Я.	15	12	17	18	12
3	В. Е.	12	9	15	15	11
4	Г. С.	10	7	25	14	9
5	Г.А.	9	11	19	19	8
6	Д. А.	14	15	14	20	9
7	З. Я.	13	13	15	21	11
8	М. Д.	16	7	23	23	13
9	М. Г.	18	8	28	15	13
10	М. А.	5	6	32	15	8
11	М.Ф.	6	11	30	14	7
12	Н. Д.	8	6	29	19	9
13	О. К.	9	8	26	19	6
14	П. О.	11	9	24	16	6
15	Р. Е.	12	11	14	16	6
16	С.М.	12	12	14	15	11
17	С. В.	13	14	6	13	14
18	Т. Е.	10	13	6	14	15

19	Х.И.	17	13	8	18	13
20	У. А.	10	11	9	16	9

Таблиця 2.1.4

Показники рівня гнучкості в дітей експериментальної групи
(констатувальний етап експерименту)

п \ п	Прізвище ім'я	тест 1	тест 2	тест 3	тест 4	тест 5
1	А.К.	15	6	29	17	9
2	А.І.	13	8	26	13	6
3	Б.В.	15	9	24	11	6
4	В.С.	16	11	24	14	6
5	І.М.	19	12	24	20	11
6	К.Л.	14	14	16	9	14
7	К.І.	15	13	16	8	15
8	К.Д.	16	13	18	13	13
9	Л.І.	17	11	19	17	9
10	Л.Ю.	7	6	29	14	9
11	М.Г.	8	11	15	20	7
12	М.Н.	16	6	29	11	9
13	Н.Р.	9	8	26	13	6
14	Н.В.	10	9	24	17	6
15	О.П.	13	11	14	14	6
16	П.В.	13	12	14	11	11
17	П.Г.	15	14	6	20	14

18	П.У.	16	13	6	12	15
19	С.Є.	14	13	8	13	13
20	Т.К.	13	11	9	17	9

На початковому етапі тестування, ми змогли проаналізувати дані про стан гнучкості у дітей 5-6 років. Результати обробки даних за кожним показником наведені (Додаток 1,2).

Для наочності результати констатувального етапу представлено на діаграмі 2.1.

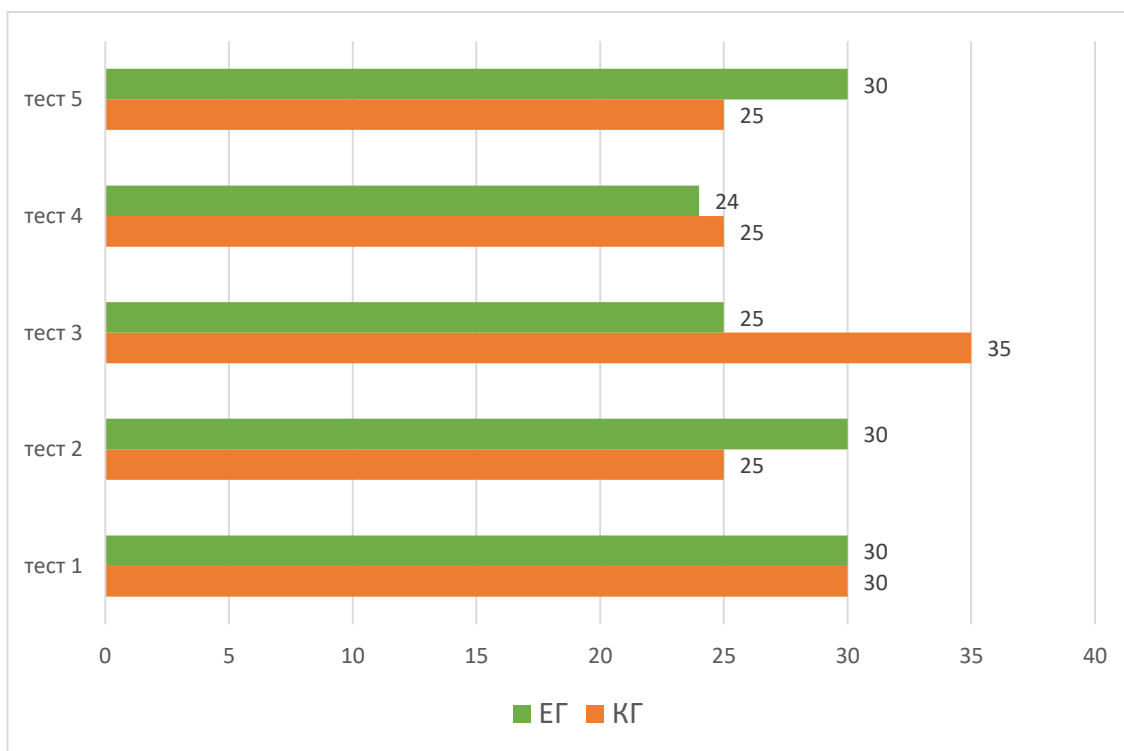


Рис. 2.1. Результати дослідження по шкалі оцінок гнучкості контрольної та експериментальної груп (констатувальний етап дослідження)

Отже, здійснивши дослідження рівня розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку з'ясовано що вона характеризується середнім рівнем. Відповідно до результатів, надалі робота з дошкільнятами Групи 1 (контрольної) з фізичного виховання велася традиційними методами: розминка, суглобова гімнастика, основна частина заняття, заключна частина,

рухливі ігри, спортивні розваги. Дошкільнята Групи 2 (експериментальної) займалися за програмою дитячого туризму.

2.2. Підвищення гнучкості у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму в умовах ЗДО

З метою підвищення гнучкості у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму в умовах ЗДО було розроблено експериментальну методику.

Метою методики є:

1. Створення умов для розвитку майстерності того, хто навчається в області спортивного туризму.
2. Гармонійного фізичного розвитку дошкільнят, різнобічної фізичної, технічної і тактичної підготовленості, а також зміцнення здоров'я дітей.

Завдання:

Навчальні:

1. Формування знань про нормативні основи спорту, дитячо-юнацького туризму.
2. Формування знань, необхідних для виступу на змаганнях на туристських дистанціях і безпеки подорожей.
3. Формування компетентності дошкільнят в області спорту.

Виховні:

1. Формування уважного ставлення до свого здоров'я, гігієни та харчування.
2. Формування дбайливого ставлення один до одного.
3. Формування навичок дружніх взаємовідносин між учасниками в спортивній команді.

Розвивальні:

1. Удосконалення фізичного розвитку дошкільнят і їх спортивних навичок.

2. Гармонізація розвитку інтелектуальних і фізичних можливостей особистості дитини.

3. Розвиток вольових здібностей і самостійності.

Методика реалізується в спортивному залі, в природному середовищі, під час навчально-тренувальних виїздів, участі в змаганнях. Так само змагання в дисципліні «дистанції» проводяться в закритих приміщеннях. Особливістю методики є необхідність вести освітній і виховний процес безперервно протягом декількох днів в автономних умовах.

Система підготовки. Спортивна підготовка - педагогічний процес, побудований на основі системи вправ, спрямованих на фізичне виховання і вдосконалення спортивної майстерності осіб, що проходять спортивну підготовку. Включає в себе обов'язкову систематичну участь в спортивних змаганнях, підлягає плануванню. Здійснюється на підставі державного завдання на надання послуг зі спортивної підготовки відповідно до програм спортивної підготовки [59].

Мета: підготовка до змагань, орієнтована на досягнення максимально можливого для спортсмена рівня підготовленості, обумовлена специфікою змагальної діяльності.

Завдання:

- отримання відповідних теоретичних знань;
- освоєння техніки і тактики конкретної спортивної дисципліни;
- розвиток функціональних можливостей організму, що забезпечують виступ на змаганнях з досягненням запланованих результатів;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- виховання необхідного рівня моральних і вольових якостей;
- набуття практичного досвіду, необхідного для ефективної змагальної діяльності.

З огляду на специфіку виду спорту - спортивний туризм, визначаються такі особливості спортивної підготовки:

- комплектування груп спортивної підготовки, а також планування тренувальних занять (за обсягом і інтенсивності тренувальних навантажень різної спрямованості) здійснюються відповідно до гендерних і вікових особливостей розвитку;

- в залежності від умов і організації занять, а також умов проведення спортивних змагань, підготовка зі спортивного туризму здійснюється на основі обов'язкового дотримання необхідних заходів безпеки з метою збереження здоров'я осіб, що проходять спортивну підготовку.

Етапи спортивної підготовки.

При здійсненні спортивної підготовки встановлюються наступні етапи і періоди:

- етап початкової підготовки – періоди: перший рік підготовки; понад першого року підготовки;

- тренувальний етап (етап спортивної спеціалізації) - періоди: початкової спеціалізації; поглибленої спеціалізації;

- етап вдосконалення спортивної майстерності - весь період.

Якщо на одному з етапів спортивної підготовки результати проходження спортивної підготовки не відповідають вимогам, встановленим державними стандартами спортивної підготовки за обраним видом чи видами спорту (спортивних дисциплін), проходження наступного етапу спортивної підготовки не допускається [54, 86].

Форми організації тренувального процесу:

- тренувальні заняття з групою (підгрупою), сформованою з урахуванням обраного виду спорту, вікових та гендерних особливостей дітей;

- індивідуальні тренувальні заняття, що проводяться згідно з тренувальними (навчальними) планами з одним або декількома дітьми, об'єднаними для підготовки до виступу на спортивних змаганнях в пару, групу або екіпаж;

- самостійна робота дітей за індивідуальними планами спортивної підготовки;

- тренувальні збори, де заняття проходять в режимі тренувань, одноденних та багатоденних навчально-тренувальних зборів, участі в змаганнях, проведення походів. Протягом тижня проводяться заняття зі спеціальної технічної і фізичної підготовки: в парках міста, спеціально обладнаних приміщеннях.

- участь в спортивних змаганнях та інших заходах;

- інструкторська і суддівська практика;

- медико-відновлювальні заходи [86].

При складанні розкладу тренувальних занять (тренувань) тривалість одного тренувального заняття рекомендується розраховувати в академічних годинах з врахуванням вікових особливостей і етапу підготовки дітей з наступною тривалістю:

- на етапі початкової підготовки до 2 годин;

- на тренувальному етапі (етапі спортивної спеціалізації) до 3 годин;

- при проведенні більш одного тренувального заняття в один день сумарна тривалість занять - до 8 академічних годин [50].

Планування тренувального процесу.

Тренувальний процес ведеться відповідно до річного тренувального плану, розрахованого на 52 тижні на підставі відповідного державного стандарту спортивної підготовки.

Щорічне планування тренувального процесу рекомендується здійснювати відповідно до таких термінів:

- щорічне планування, що дозволяє скласти план проведення групових та індивідуальних тренувальних занять і проміжної (підсумкової) атестації дітей, здачі контрольних нормативів;

- щоквартальне планування, що дозволяє спланувати роботу з проведення індивідуальних тренувальних занять; самостійну роботу осіб, що

проходять спортивну підготовку, за індивідуальними планами; тренувальні збори; участь в спортивних змаганнях та інших заходах;

- щомісячне планування (не пізніше ніж за місяць до планованого терміну проведення) інструкторська і суддівська практика, а також медико-відновлювальні та інші заходи.

Мета занять на етапі початкової підготовки (ПП):

- формування стійкого інтересу до занять спортом;
- формування широкого кола рухових умінь і навичок;
- освоєння основ техніки з виду спорту;
- всебічний гармонійний розвиток фізичних якостей;
- зміцнення здоров'я спортсменів;
- відбір перспективних юних спортсменів для подальших занять з виду спорту.

На тренувальному етапі (спортивної спеціалізації) (Т (СС)):

- підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки;
- набуття досвіду і досягнення стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях з виду спорту;
- формування спортивної мотивації; зміцнення здоров'я спортсменів.

Готовність застосовувати набуті компетенції в умовах спортивного походу і в екстремальних ситуаціях природних і техногенних катастроф.

Нижче наведемо тематичне планування занять.

Таблиця 2.2.1

Тематичне планування туристських занять дітей старшої групи

№ розділу	Старша група	Підготовча група
1	<p>Бесіда. Хто такі туристи. Туризм і його різновиди. Правила поведінки на прогулянці.</p> <p>Гра. «Вгадай і розкажи». Мета: закріплення знань про різновиди туризму.</p>	<p>Бесіда. Види туризму (спелеотуризм, кінний, на байдарках, подорож на повітряній кулі, космічний, міжпланетний). Правила поведінки туристів в природних умовах. Правила поведінки на привалі.</p> <p>Ігри «Вгадай і покажи», «Ми збираємося в похід» (на території д \ с)</p>
2	<p>Бесіда. Знайомство з туристським спорядженням. Особисте спорядження туриста. Розгляд предметів туристського спорядження. КВК «Ми збираємося в похід»</p>	<p>Бесіда. Групове спорядження туриста. Спеціальне спорядження туриста. Естафета з елементами змагання: а) «Пора в похід» б) «Важка перешкода» в) «Знайти конверт» г) «Укладання рюкзаків».</p> <p>Бесіда. Хто такі знавці? Ким ти будеш в поході? Чому? Обов'язки знавців.</p> <p>Ігри змагального характеру: «Хто швидше підготує багаття», «Смачний обід», «Постав намет», «Лісові продукти».</p>
6	<p>Заняття «Загартовуйся, якщо хочеш бути здоровим!»</p>	<p>Бесіда про особисту гігієну. Практичні заняття з профілактики сколіозу і плоскостопості. Гра «Їстівне, не їстівне»</p>
8	<p>Практичні заняття. Спортивні ігри: бадмінтон, городки, баскетбол, футбол. Спортивні вправи: катання на санках, крижаних доріжках, лижах.</p>	<p>Практичні заняття. Спортивні ігри: бадмінтон, городки, настільний теніс, баскетбол, футбол, хокей (без ковзанів). Спортивні вправи: катання на санках, крижаних доріжках, лижах.</p>

В експериментальній групі заняття мали трирівневу структуру (підготовча, основна, заключна частини). Тривалість одного заняття – 35-40 хвилин. Частота занять 2 рази на тиждень.

У зміст занять експериментальної групи включались вправи загальнорозвиваючого, динамічного і статичного характеру (рис.2.2).

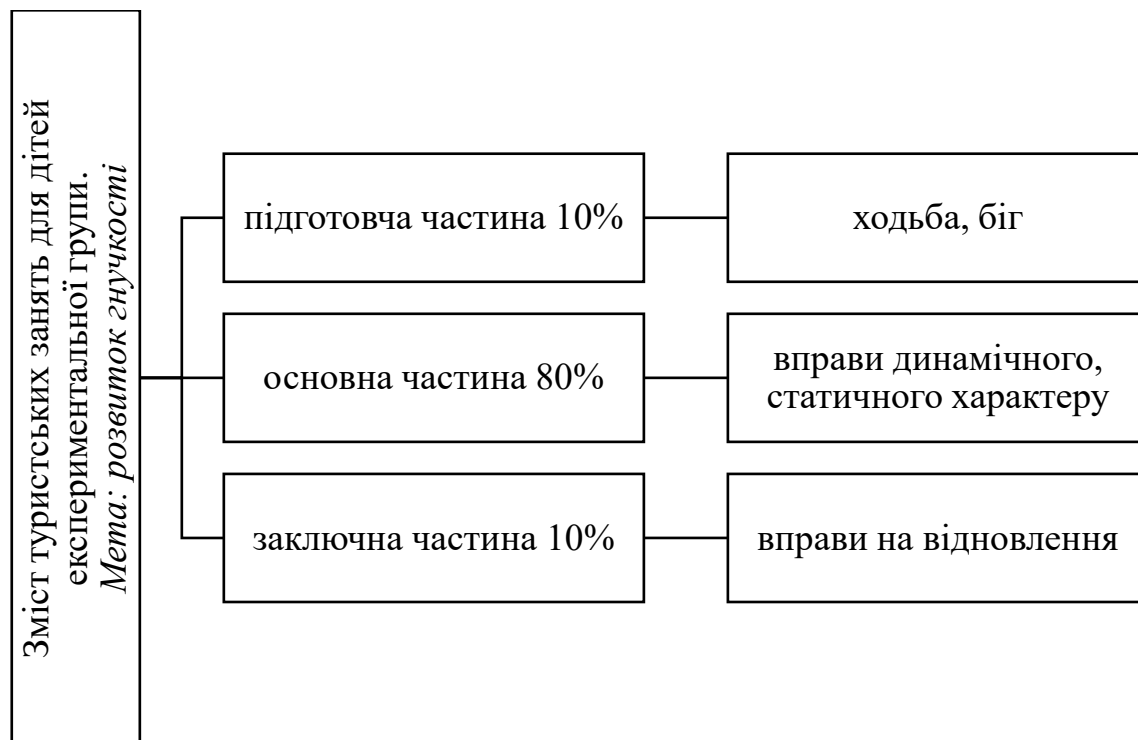


Рис. 2.2. Зміст туристських занять для дітей експериментальної групи: мета

На підставі вищеописаного нами були розроблені комплекси вправ на розвиток гнучкості що використовувалися у експериментальні роботі у процесі туристських занять.

Таблиця 2.2.2

Комплекс вправ для початку занять на розвиток гнучкості

№ п / п	опис вправи	час	Організаційно-методичні вказівки
підготовча частина			
1.	Побудова, рівняння.	1 хв	Спина пряма.

2.	Ходьба: звичайна в чергуванні з ходьбою на носках – руки за голову, на п'ятках – руки за спиною, з високим підніманням колін – руки на поясі.	1 хв	Спина пряма, темп повільний. Дихати через ніс.
3.	Біг по колу в чергуванні з ходьбою по сигналу.	1 хв	Темп повільний. Дихати через ніс.
Основна частина			
1.	«Потягнися вгору» В.П. – стійка ноги нарізно. Виконання: підняти руки вгору – вдих; опустити через боки вниз – видих.	1 хв 4-6 раз	Дивитися прямо, стежити за поставою, темп повільний.
2.	«Ковзаняр». В.П. – стійка ноги нарізно, руки за спину. Виконання: нахилити тулуб вправо, зігнувши праву ногу в коліні (видих); прийняти вихідне положення - вдих. Те ж в іншу сторону.	1 хв 4 рази	Дивитися прямо, темп середній.
3.	Виконання: нахилитися вперед, руки опустити вниз, пропустивши їх під ноги – видих. випрямитися, руки підняти вгору – вдих.	1 хв 4-6 разів	Темп повільний.
4.	«Удари спереду і ззаду». В.П. стійка ноги нарізно, руки в сторони. Виконання: удари руками ззаду, удари руками спереду.	1 хв 6-8 разів	дихання рівномірне, темп швидкий.
5.	"Тик так". В.П. - стійка ноги нарізно, руки за спину. Виконання: нахилити тулуб вправо, а потім вліво.	1 хв 4-6 раз	дихання рівномірне, темп середній.

6.	«Зайчик – стрибунець». В.П. – стійка ноги разом, руки зігнути в ліктях, долоні вперед. виконання: стрибки на двох ногах	2 хв 12-16 разів	Виконати вправу і перейти на крок па місці, дихання рівномірне, темп середній.
7.	«Піднімай палицю». В.П. – стійка ноги нарізно, палиця попереду, в опущених вниз руках. Виконання: підняти палицю вгору, прогнутися в грудній частині – вдих; опустити палицю вниз – видих.	1 хв 4-6 разів	Темп повільний.
8.	«Переступимо палицю». В.П. – стійка ноги разом, палиця попереду, в опущених вниз руках. Виконання: згинаючи поперемінно ноги в колінах, переступити палицю вперед і назад назад.	1 хв 4-6 раз	Темп повільний
9.	«Гава». В.П. – стійка ноги нарізно, руки опущені. Виконання: при вдиху розводить їх широко в сторони, при виході опускати, вимовляючи, розтягуючи «каррр».	1 хв 4-6 разів	спина пряма, темп середній
10.	«Потяг». В.П. – стійка ноги разом, руки опущені. Виконання: виконати згинання рук в ліктях, робить ними кругові рухи, як поїзд. Можна одночасно приєднати повільний біг на місці.	1 хв 4-6 разів	спина пряма, темп середній.
11.	«Човник». В .П. – лежачи на животі, руки розташовані попереду на підлозі витягнуті. Виконання: Піднімаючи плечі і руки, потрібно тягнутися вгору.	2 хв 4-6 разів	руки і ноги випрямлені в колінах.

12	«Вище і вище». В.П. – палиця попереду, в опущених вниз руках. Виконання: підняти палицю вперед вниз і опустити, потім вперед і опустити, вперед-вгору – опустити і, нарешті, в верх і опустити.	1 хв 3-4 рази	Темп середній, дихання рівномірне.
Заключна частина			
1.	В.П. – стійка ноги разом. Спину випрямити, виконати вдих через ніс, потягнутися вгору, потім зробити видих через рот, опустити руки.	1 хв 4-6 разів	Темп середній, дихання рівномірне.
2.	повільна ходьба	2 хв	Спина пряма

Таблиця 2.2.3

Комплекс вправ для основної частини занять на розвиток гнучкості

№ п / п	опис вправи	Час	Організаційно-методичні вказівки
підготовча частина			
1.	Побудова, рівняння.	1 хв	Спина пряма.
2.	Ходьба: звичайна в чергуванні з ходьбою на носках – руки за голову, на п'ятах - руки за спиною, з високим підніманням колін – руки на поясі.	1 хв	Спина пряма, темп повільний. Дихати через ніс.
3.	біг по колу в чергуванні з ходьбою по сигналу.	1 хв	темп повільний. Дихати через ніс.
Основна частина			

4.	«Буратіно». В.П. - стійка ноги нарізно. підняти плечі, руки витягнути перед собою, долоні розкрити доверху - зобразити здивування. Продовжувати піднімати і опускати плечі. повернутися в вихідне.	1 хв 4 рази	спина пряма, плечі підняти як якнайвище
5.	В.П. - Ноги зігнути в колінах, обхопити руками, голову опустити. Потім повернутися в початкове положення.	2 хв 4 рази	округлити спину при обхваті колін.
6.	В.П. – на підлозі. Ноги розвести в сторони, тіло нахилити вперед, лікті поставити на підлогу, підборіддя покласти на долоні. Виконувати похитування головою з боку в бік.	1 хв	Виконувати похитування головою з боку в бік.
7.	.П. - лежачи на животі, руки зігнути в ліктях і поставити на підлогу, підборіддя покласти на долоні. Виконати почергове згинання ніг і качати головою в сторони.	1 хв	Виконати почергове згинання ніг і качати головою в сторони.
8.	В.П. - стійка ноги нарізно, прапорці в обох руках внизу. Підняти прапорці вгору, помахати ними, опустити прапорці, повернутися в вихідне положення.	1 хв	Руки підняти високо над головою, спина пряма.
9.	В.П. – стійка ноги нарізно, прапорці в зігнутих руках у плечей. Присісти, винести прапорці вперед. встати, повернутися в початкове положення.	1 хв 4 рази	темп повільний, руки перед собою.

10.	В.П. – стійка на колінах, прапорці в обох руках внизу. Підняти прапорці вгору і помахати ними вправо (вліво), опустити, повернутися в вихідне положення.	30 с	темп повільний, руки перед собою.
11.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки внизу, в кожній по одній брязкальця. Руки винести вперед, погрімити брязкальцями, опустити руки, повернутися в початкове положення.	30 с	Руки перед собою, спина пряма.
12.	В.П. стійка ноги разом, брязкальця за спиною. Нахилитися, торкнутися брязкальцями колін, випростатися, повернутися в початкове положення.	1 хв 4 рази	нахилити як якнайнижче.
13.	В.П. - основна стійка, брязкальця за спиною. Присісти, покласти брязкальця на підлогу, випрямитися, прибрати руки за спину. Виконати присісти, взяти брязкальця, випрямитися, повернутися в вихідне становище.	1 хв 4 рази	Присісти якнайнижче.
14	В.П. – основна стійка, брязкальця в обох руках біля плечей. стрибки на двох ногах, з невеликою паузою, потім повторити стрибки.	1 хв	Темп середній, стрибати
Заключна частина			
1.	В.П. – стійка ноги разом. Спину випрямити, виконати вдих через ніс, потягнутися вгору, потім зробити видих через рот, опустити руки.	1 хв 4-6 рази	темп повільний, дихання через ніс.

2.	повільна ходьба	2 хв	спина пряма, темп середній.
----	-----------------	------	-----------------------------

Таблиця 2.2.4

Комплекс вправ для розвитку гнучкості з лікувальною метою

№ п / п	опис вправи	Час	Організаційно-методичні вказівки
підготовча частина			
1.	Побудова, рівняння.	1 хв	Спина пряма.
2.	Ходьба: звичайна в чергуванні з ходьбою на носках - руки за голову, на п'ятках – руки за спиною, з високим підніманням колін – руки на поясі.	1 хв	Спина пряма, темп повільний. Дихати через ніс.
3.	біг по колу в чергуванні з ходьбою по сигналу.	1 хв	темп повільний. Дихати через ніс.
Основна частина			
1.	В.П. – основна стійка. Виконати глибокий вдих через ніс, повільно встати на носочки і підняти руки вгору. Повернутися у вихідне положення, виконати видих через рот.	1 хв 4-6 раз	руки вгору, спина пряма.
2.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки перпендикулярно до тулуба. Виконати по черзі підйом плечей.	30 сек 8 разів	спина пряма, дихати через ніс.
3.	В.П. – стійка ноги нарізно. Виконати махи правою рукою, а потім махи лівою рукою.	1 хв 6 разів	спина пряма, дихати через ніс. Темп середній.

4.	В.П. – стійка ноги нарізно, опустивши руки вздовж тіла. Ходьба на місці з високим підйомом колін.	30 с	спина пряма, дихати через ніс, коліно піднімати вище.
5.	В.П. -стійка ноги нарізно, опустивши руки вздовж тіла. Виконати стрибок на правій нозі, на лівій нозі, на двох ногах, стрибнути, розвернувшись на 180 °.	2 хв	Спина пряма, дихати через ніс, стрибати високо.
6.	В.П. – лежачи на животі. Руки зігнуті в ліктях, кисті рук під підборіддям. На рахунок 1 – підняти голову, подивитися один на одного, на рахунок 2 – покласти голову підборіддям на руки.	1 хв 6 разів	дихати рівномірно, через ніс.
7.	В.П. – лежачи на животі. На рахунок «раз» - витягнути обидві руки вперед (не піднімаючи рук з килима) і потягнутися, намагаючись дістати руками один одного. На рахунок «два» - повернутися в В.П.	1 хв 6 разів	дихати рівномірно, через ніс.
8.	В.П. – лежачи на животі, руки на спині, пальці зчеплені в замок. На рахунок «раз» - потягнутися руками назад, піднімаючи плечі і голову. На рахунок «два» - в.п. перекотитися на спину.	2 хв 6 разів	Прогнутися в спині, дихати рівномірно, через ніс.
9.	В.П. – лежачи на спині. На рахунок «раз» - підняти праву руку і ліву ногу, дістаючи пальцями рук носок ноги (- спіймати носок). На рахунок «два» - в В.П. Те ж іншою ногою і рукою.	1 хв 6 разів	Дихати рівномірно, через ніс. Тягнутися до носку якомога вище.
10.	В.П. – лежачи на спині, руки покласти на живіт. на рахунок «Раз» - потягнутися, підняти голову, плечі і дістати коліна руками (- подивитися на	1 хв 6 разів	дихати рівномірно, через ніс.

	свої ноги). на рахунок «Два» прийняти В.П.		
11.	В.П. – сидячи на лаві, спина пряма, ноги разом, руху руками в боки, вгору, назад (зводячи лопатки).	1 хв 6 разів	дихати рівномірно, через ніс, спина пряма
12.	В.П. – сидячи на лаві, ноги разом, руки до плечей. Ривки плечима і ліктями назад.	1 хв 6 разів	дихати рівномірно, через ніс. спина пряма
Заключна частина			
1.	В.П. – стійка ноги разом. Спину випрямити, виконати вдих через ніс, потягнутися вгору, потім зробити видих через рот, опустити руки.	1 хв 4-6 раз.	темп повільний, дихання через ніс.
2.	Повільна ходьба	2 хв	спина пряма, темп середній.

Комплекси фізичних вправ на розвиток гнучкості хребта і збільшення рухливості великих суглобів [59]

– вправи для суглобів хребетного стовпа:

1. Вихідне положення (В.П.) – сидячи на підлозі, ноги разом. Нахил вперед з допомогою викладача з фізичної культури (викладач з фізичної культури тисне на спину). Поступово збільшувати амплітуду, повторити 5 разів.

2. В.П. – сидячи на підлозі, ноги нарізно. Нахил вперед з допомогою викладача з фізичної культури (викладач з фізичної культури тисне на спину). Поступово збільшувати амплітуду, повторити 5 разів.

3. В.П. – стоячи спиною до стіни, ноги нарізно, руки вгору. Міст нахилом назад з просуванням руками вниз по стіні. Поступово збільшувати амплітуду, повторити 5 разів.

4. Розтягування грудного відділу сидячи на опорі. В.П. – сидячи з

опорою. Руки зігнуті в ліктях, в замку за головою. Вдих – м'яко відвести плечі назад, не розводячи ліктів, прогнутися в грудному відділі хребта. Видих – повернутися в В.П.

5. «Кобра». В.П. – упор лежачи на підлозі, ноги розведені в сторони на ширину плечей, п'ятами всередину. Видих – випрямити руки, прогнутися назад плечима, «провалити» поперековий відділ. Вдих – повернутися в В.П.

6. «Човник». В.П. – лежачи на підлозі, руки випрямлені вперед, ноги разом. На видих на три рахунки тримати піднятими руки і ноги (опора на живіт). На вдих повернутися в В.П.

7. «Кішечка». В.П. – упор на прямих руках злегка ширше плечей, стоячи на колінах. Вдих - «провалити» грудний відділ. Видих - округлити спину, як би відштовхуючи руками підлогу.

8. «Човник лежачи на спині». В.П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. На видих руки покласти на стегна, підборіддя на груди, округлити спину, тримати на три рахунки. На вдих повернутися в В.П.

- Поперековий відділ хребта:

1. «Човник лежачи на боці». В.П. – лежачи на боці трохи зігнувшись в тазостегновому суглобі, «нижня» рука пряма, продовження тулуба, «Верхня» в упорі на підлозі. На видих одночасно підняти «нижню» руку і прями ноги, тримати на три рахунки. На вдих повернутися в В.П.

2. Скручування лежачи на спині. В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки в сторони долонями вниз. Видих - повернути голову вправо, коліна «укласти» вліво. Те ж саме повторити в інший бік.

3. «Місток». Виконувати цю вправу тільки за умови відсутності травм хребта. Лікті в прогнутому положенні не розводити в сторони.

4. «Складка» лежачи на спині. В.П. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. Видих – спираючись на руки, ноги підняти за голову, «скластися навпіл» на два рахунки. Вдих – повільно на чотири рахунки опускаємо спочатку поперек, потім таз, потім ноги.

- вправи для кульшових суглобів:

1. В.П. - лежачи на спині, руки в сторони. Почергове згинання ніг в тазостегновому суглобі за допомогою викладач з фізичної культури. Поступово збільшувати амплітуду, повторити по 5 разів.

2. В.П. - лежачи на спині, руки в сторони. Кругові рухи ногами по великій амплітуді вправо, вліво по 5 разів.

3. В.П. - стоячи боком до гімнастичної стінки, хват за рейку на рівні пояса. Почергові махи то правою, то лівою ногою вперед, назад, в сторону по 15 разів.

4. Вправи напівшпагаті і шпагат на праву, ліву ногу, поперечний шпагат. Виконувати з максимальною амплітудою в статичному положенні по 1 разу.

5. Махи ногами назад лежачи. В.П. - упор лежачи на животі. на видиху

«Кидати» пряму ногу назад-вгору, намагаючись не «завалюватися» набік. Зберігати пряме положення тулуба.

6. Махи ногами лежачи на спині. В.П. - лежачи на спині, одна нога зігнута в коліні. На видиху «кидати» пряму ногу вгору, намагаючись не «Завалюватися» набік. Зберігати пряме положення тулуба.

7. Махи ногами в сторони «виворотного» лежачи на боці. В.П. - лежачи на боці. На видиху «кидати» «верхню» ногу вгору «виворотного», носком назовні.

8. Махи ногами в сторони лежачи на боці. В.П. - лежачи на боці. На видиху «кидати» «верхню» ногу вгору, ступня паралельно підлозі.

9. «Складка» ноги в сторони, сидячи на підлозі. В.П. - сидячи на підлозі, ноги в сторони, прямі руки вгору, витягнути спину. Видих - опустити руки вперед вниз, складаючись в тазостегновому суглобі. Спину намагатися не округляти, голову не опускати.

10. «Складка» ноги разом, сидячи на підлозі. В.П. - сидячи на підлозі, ноги разом, прямі руки вгору, витягнути спину. Видих - опустити

руки до носків, складаючись в тазостегновому суглобі. Спину намагатися не округляти, голову не опускати.

11. «Складка», ноги по-турецьки. В.П. - сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, притиснуті стопа до стопи. Максимально розслабити тазостегновий суглоб, на видиху - опустити торс вперед, складаючись в тазостегновому суглобі. Спину намагатися не округляти, голову не опускати.

12. Поздовжні напівшпагати. В.П. - стоячи ноги на ширині плечей. Зробити глибокий випад вперед, стопи «передній» і «задній» ноги на ширині плечей. Упор руками, лінія плечей перпендикулярна «передній» нозі. Похитування в напівшпагаті вниз на видиху. Змінити ноги і повторити.

13. Поздовжні шпагати. Лінія плечей перпендикулярна «передній» нозі. Похитування в шпагаті вниз на видиху. Змінити ноги і повторити.

14. «Складка» на «широкі ноги» сидячи на горизонтальній лаві. В.П.

– сидячи на лаві, права нога на поверхні лави, п'ята звисає. Ліва нога на підлозі, кут між стегнами - 90 градусів. Видих - винести ліву руку вперед до носку правої ноги, плечі виставити перпендикулярно правій нозі. Права рука - назад. Повторити в іншу сторону.

15. «Складка» ноги разом, сидячи на горизонтальній лаві. В.П. - сидячи на лаві, ноги разом, п'яти звисають, прямі руки вгору, витягнути спину. Видих - опустити руки до носків, складаючись в тазостегновому суглобі. Спину намагатися не округляти, голову не опускати.

16. «Складання» стоячи. В.П. - стоячи біля шведської стінки або іншої опори, одна нога випрямлена на опорі, інша пряма. Лінія плечей перпендикулярна піднятою нозі. Похитування в складці вниз на видиху. Змінити ноги і повторити.

– вправи для колінних суглобів:

1. В.П. – лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених один на одну. Почергове і одночасне згинання та розгинання ніг в колінних суглобах за допомогою викладач з фізичної

культури. Поступово збільшувати амплітуду, повторити по 3 рази.

2. В.П. – сидячи на підлозі, взяти руками за пальці ніг. Потягнути вгору за пальці, відірвати п'яти, коліна прямі. Повторити 3 рази.

3. В.П. – стоячи на колінах, руки на пояс. Сідати на п'яти. Поступово збільшувати амплітуду, повторити 3 рази.

– В.П. – стоячи боком до гімнастичної стінки, хват за рейку однією рукою на рівні пояса, інша рука – вперед. Присідання на одній нозі, друга – пряма вперед - вправа «пістолет». Виконувати по черзі на правій, лівій нозі по 5 разів.

4. В.П. - півприсяд, руки на колінах. Кругові рухи колінами за допомогою рук вправо, вліво по 5 разів.

– вправи для гомілковостопних суглобів:

1. В.П. – лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених одна на одну. Викладач з фізичної культури пружинистими рухами натискає на п'яту кожної ноги по черзі по 5 разів.

2. В.П. – стоячи на першій рейці гімнастичної стінки, руками триматися на рівні плечей, ноги прямі, п'яти звисають. Пружинисте погойдування черзі на кожній нозі і одночасно на обох ногах з опусканням п'яти якомога нижче рівня опори по 10 разів.

3. В.П. – основна стійка. Підскоки за рахунок зусилля м'язів гомілки. Ноги в колінах згинаються. Домагатися максимального витягування стопи в останній момент відштовхування на місці. 20 раз.

- вправи для плечових суглобів:

1. Махи прямими руками вгору-назад. В.П. – стоячи, ноги разом, руки внизу уздовж тулуба. Вдих – махнути руками вгору-назад на два, прогнутися в грудному відділі. Видих – опустити на чотири.

Нижче наведемо приклад заняття з розвитку гнучкості дітей дошкільного віку розроблений для нашої програми занять з експериментальною групою дітей.

План конспект заняття з фізичної культури для дітей підготовчої групи
з елементами туризму [50]

Зміст:

- Тренувати дітей в різних видах ходьби (звичайна, на носках, на п'ятах, в напівприсяду і т. д.), бігу, в рівновазі (в процесі оздоровчих ігор).
- Закріплювати навички оздоровчого бігу.
- Закріплювати і удосконалювати вміння дітей пересуватися в названому напрямку за орієнтирами і без них, зберігати і змінювати напрямок руху. Закріплювати вміння виконувати рухи відповідно до словесної інструкції, віршованим текстом.
- Виховувати творче ставлення до виконання рухів, бажання брати участь спільно з іншими дітьми в оздоровчих іграх.

Вихователь з фізичної культури: Діти, ви любите подорожувати? Як називаються люди, які багато подорожують?

Діти: Мандрівники, туристи.

Вихователь з фізичної культури: Пропоную вам відправитися в похід. Але спочатку, відгадайте загадку: «Сиджу верхи не на коні, а у туриста на спині!» Що це?

Діти: Рюкзак.

Вихователь з фізичної культури: Вірно, це рюкзак. Ну, що ж вирушаємо? Туристи, в колону ставай! Марш! (За звуковим сигналом діти відправляються на виконання завдань).

Вихователь з фізичної культури:

Вирушаємо в похід,

Бачим гарний краєвид.

Ми крокуєм раз, два, три

Звичайна ходьба.

Ідемо ми до мети.

Вихователь:

Ми походим на носках,

Ходьба на носках.

Ми підемо на п'ятах,

Ходьба на п'ятах.

Переходим переправу,
Не забудьте про поставу.

Вихователь:

Виходили в поле гуси,
Тікали від бабусі.
Гуси дуже сміливі,
Сірі, та білі.

По стежці в ліс йдемо,
Руки за спину кладемо,
І по колоди йдемо.
До чого трава висока.
То кропива, то осока,
Вище ноги піднімай,
На траву не наступай.

Ми крокуємо друг за другом
Лісом, лісом, лугом, лугом.

Ось спустилися на доріжку,
Постояли ми тут трішки.

Повернулися всі кругом
І пустилися ми бігом.

Повеселившись, пробіглися.

Знову всі в колону встали.

І знайомою стежкою

Назад вирушали.

Вихователь: А ось і перший привал. Давайте відпочинемо.

Розслаблення в позі «Лотоса».

Вихователь з фізичної культури: Ну, ось і відпочили. Пограємо? Ви так вирости за цей рік. Стали як «велетні», а як ходять велетні?

Діти: Гігантськими кроками.

Вихователь з фізичної культури: Покажіть, як?

Оздоровча гра «Гуси»

(Діти присідають навпочіпки і «біжать» гусячим кроком).

Діти йдуть, закривши
руки за спину,

кроком «ниточка».

Ходьба з високим
підніманням колін.

Звичайна ходьба.

Оздоровчий біг
в повільному темпі.

Звичайна ходьба.

Оздоровча гра «Велетні».

Вихователь з фізичної культури: Діти, хто знає, як пересуваються раки?

Діти: Задом-наперед.

Вихователь з фізичної культури: Звісно. Давайте перетворимося в раків. Чий рак швидше добереться до своєї норки?

Оздоровча гра «Раки» - пересування спиною вперед, погляд спрямований на зорові орієнтири.

(Після закінчення - масаж колін).

Вихователь: А ви знаєте, що півні бувають неслухняними і навіть іноді люблять побитися? Давайте, покажемо як!

Оздоровча гра «Бій півнів» (Рухи виконуються по черзі на правій і лівій нозі).

Вихователь: А ось і веселі жучки. Тут як тут!

Оздоровча гра «Жучки»

Вихователь: Я знаю, ви любите грати м'ячами. Я приготував вам сюрприз. Що тут?

Діти: М'ячі.

Вихователь: Як ви думаєте? М'ячик може бути слухняним? Перевіримо.

Оздоровча гра «Слухняний м'яч».

Вихователь: Ну, що ж, скільки цікавого ви сьогодні дізналися, пора повертатися. Але шлях додому непростий.

Вихователь:

Ніжки, ніжки,

Стрибки на 2-х ногах.

Стрибали по доріжці

Стрибали ліском,

Стрибали по купинах,

Прискакали на лужок,

Втратили чобіток.

Гра «Знайди пару (пару чобітків)».

Вихователь пропонує дітям контури чобітків різних за кольором, кожна пара однакових за кольором чобіт відрізняється різним орнаментом. Дітям необхідно орієнтуватися не тільки на колір, але і на орнамент.

Вихователь з фізичної культури: Молодці, всім було весело. Всі дуже старалися.

Чобіток ми знайшли,

І додому тепер пішли.

Заняття закінчено. Діти повертаються в групу і приступають до процедур, що гартують (розтирання).

Таким чином, з метою підвищення гнучкості у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму в умовах ЗДО було розроблено експериментальну методику метою якої є створення умов для розвитку майстерності того, хто навчається в області спортивного туризму; гармонійного фізичного розвитку дошкільнят, різнобічної фізичної, технічної і тактичної підготовленості, а також зміцнення здоров'я дітей. Реалізовано план спортивних заходів засобами дитячого туризму в умовах ЗДО.

2.3. Результати дослідно-експериментальної роботи

На основі отриманих результатів для визначення рівня розвитку гнучкості в експериментальній і контрольній групах було визначено процентне співвідношення показників і загальний рівень розвитку гнучкості у дошкільнят в цій установі.

Представивши 20 осіб за 100% за першим тесту можна сказати, що середній рівень розвитку гнучкості має всього 20% контрольної групи і 50% - експериментальної групи. Низький рівень розвитку -80% контрольної групи і 50% експериментальної групи. Отже, ні в одній групі, немає високого рівня розвитку гнучкості.

Другий тест показав, що у контрольній групі високий рівень розвитку гнучкості має всього 25% групи, середній рівень розвитку гнучкості мають

45% і низький рівень у 30% групи. Тест показав, що у 30% експериментальної групи є високий рівень, у 45% - середній, і 25% низький рівень розвитку гнучкості.

За допомогою третього тесту ми виявили, що високий рівень спостерігається у 35% контрольної групи і 25% експериментальної груп, середній рівень у 55% контрольної і 75% експериментальної групи. Низький рівень розвитку мають 10% контрольної групи.

За результатами тесту № 4 визначили, що процентні показники в контрольній та експериментальній групах рівні. В даному випадку 85% мають низький рівень розвитку гнучкості, і 15% припадає на середній рівень розвитку гнучкості.

Результати тесту №5 показали, високий рівень розвитку гнучкості у 25%, середній рівень - 45% і у 30% гнучкість знаходиться на низькому рівні. В експериментальній групі високий рівень 30% дітей, середній і низький рівень розвитку гнучкості мають 35% групи.

Провівши тестування і обробку отриманих даних, ми переконалися, що рівень розвитку гнучкості у дошкільнят в більшості випадків перебував на низькому і середньому рівні, тим самим підтверджуються наші припущення.

Узагальнення результати дослідження в констатувальному експерименті представлені в Таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Узагальнені результати дослідження по шкали оцінок гнучкості

	тест 1			тест 2			тест 3			тест 4			тест 5		
рівні	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
КГ	0	20	80	25	45	30	35	55	10	0	15	85	25	45	30
ЕГ	0	50	50	30	45	25	25	75	0	0	15	85	30	35	35

Для наочності отримані результати представлені на рисунку 2.3.

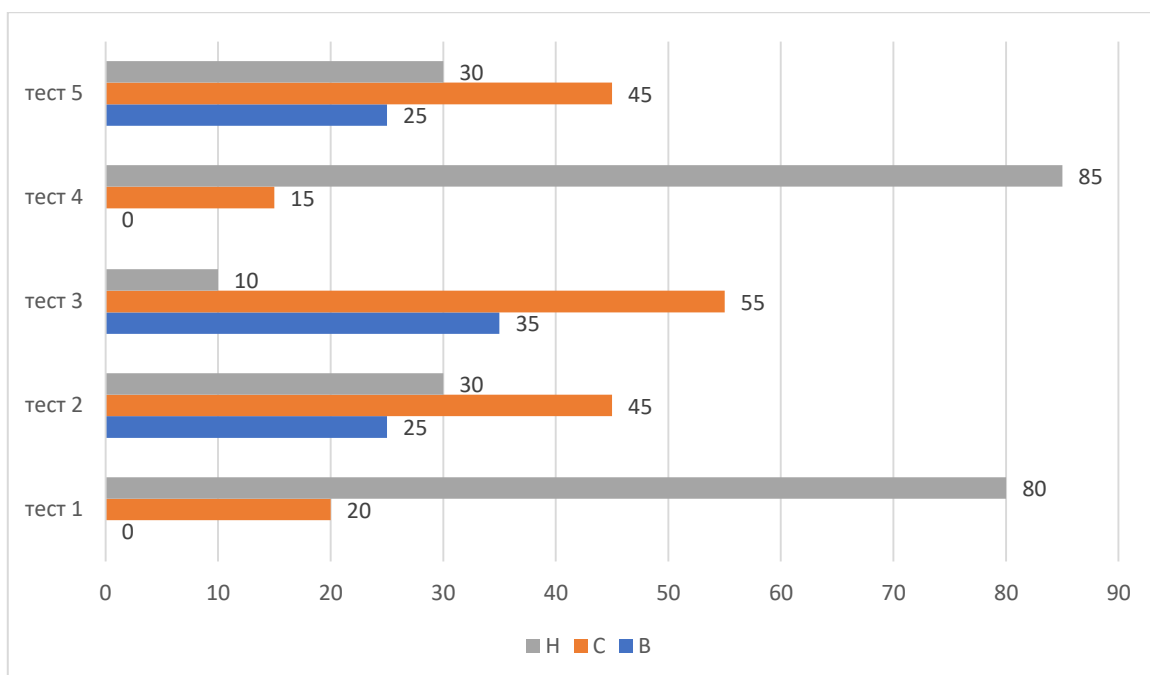


Рис. 2.3. Діаграма результатів дослідження по шкали оцінок гнучкості контрольної групи

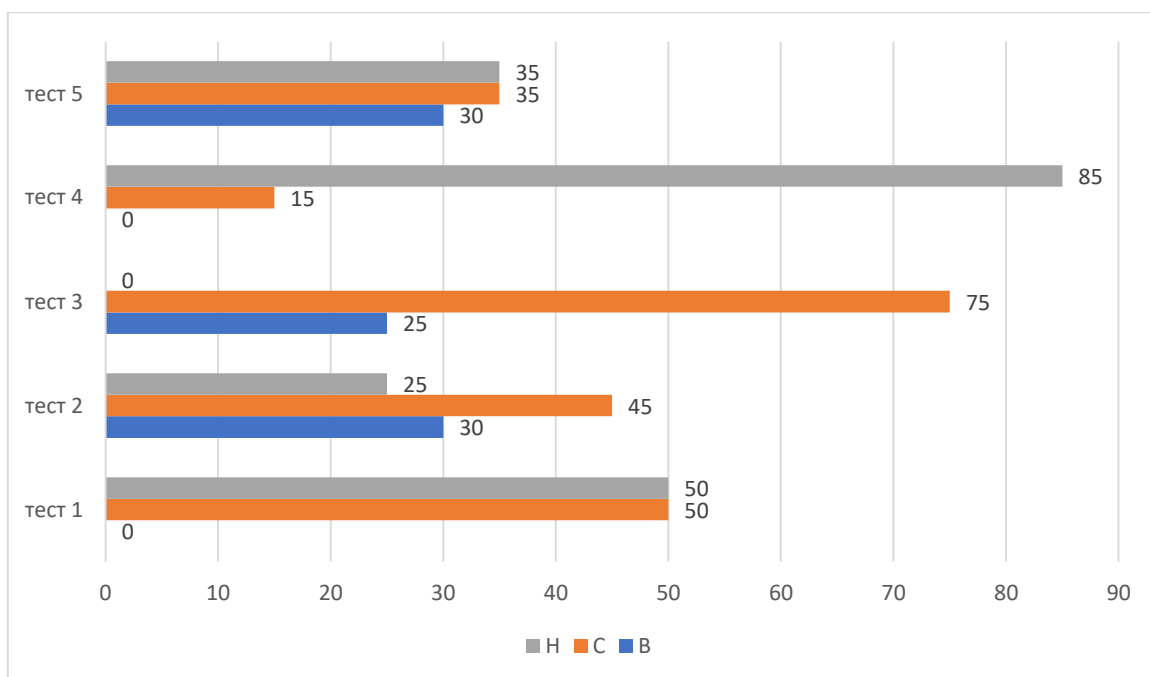


Рис. 2.4. Діаграма результатів дослідження по шкали оцінок гнучкості експериментальної групи

Засоби туризму використовувалися в формувальному експерименті носили імітаційний характер і виконувалися в ході заняття. Вправи

виконувалися в повільному, а значить, безпечному ритмі. Кожна вправа повторювалося від 4 до 6 разів [50].

Після проведення формуючого експерименту було проведено 3 етап емпіричного дослідження - контрольний експеримент.

Дослідження проводилося за тією ж методикою з дошкільнятами Групи 1 (контрольної) і Групи 2 (експериментальної).

Так само, як і при первинному тестуванні ми визначили процентне співвідношення показників рівня розвитку гнучкості в контрольній та експериментальній групах.

Тест №1 показав, що відбувся приріст показників середнього рівня розвитку гнучкості майже на 15% в контрольній групі, і на 30% в експериментальній групі. Таким чином, в контрольній групі середній рівень розвитку гнучкості становить 35%, а в експериментальній - 80%. Знизився показник низького рівня розвитку гнучкості, в контрольній групі до 65%, а в експериментальній до 20%.

Тест №2 показав, що % дітей з низьким рівнем розвитку гнучкості в контрольній групі знизився на половину і становить 15%, середній рівень збільшився на 10%, показник з високим рівнем розвитку гнучкості збільшився майже на 5%, і тепер середній рівень розвитку гнучкості мають 55% групи, 30% групи мають високий рівень розвитку гнучкості. В експериментальній групі збільшилися показники на високому рівні - 65%, і середньому рівні - 35%.

Тест №3 показав, що в контрольній групі змінився % співвідношення дітей з високим і середнім рівнем розвитку гнучкості і складають 40% (високий) на 60% (середній). У порівнянні з первинним тестуванням відбувся приріст показників в експериментальній групі, на 20% збільшилися показники високого рівня розвитку гнучкості, отже змінився показник середнього рівня - 55%

Тест №4 показав, що % дітей з низьким рівнем розвитку гнучкості незначно зменшився, і становить 55% (-30%) а % середнього рівня розвитку

гнучкості збільшився на 30% і становить 45% всієї контрольної групи. В експериментальній групі так само стався зсув показників. Середній рівень розвитку гнучкості дорівнює 35%, а низький рівень - 65%.

За результатами тесту №5 можна зробити наступні висновки: в контрольній групі показник низького рівня гнучкості зменшився на половину - 15%, не значно збільшилися показники середнього і високого рівня розвитку, в результаті вони рівні 50% (середній) і 35% (високий).

Отримані результати по групах представлені в Додатках 3,4.

Узагальнені порівняльні результати дослідження в констатувальному і контрольному експериментах представлені в Таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2

Узагальнені порівняльні результати дослідження по шкалі оцінок гнучкості

етап	КГ						ЕГ					
	До експерименту			Після			До експерименту			Після		
рівень	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
тест 1	0	20	80	0	35	65	0	50	50	80	20	0
тест 2	25	45	30	30	55	60	30	45	25	65	35	0
тест 3	35	55	10	40	60	0	25	75	0	45	55	0
тест 4	0	15	85	0	45	55	0	15	85	35	65	0
тест 5	25	45	30	35	50	15	30	35	35	60	40	0

Для наочності отримані результати представлені на рисунку 2.5

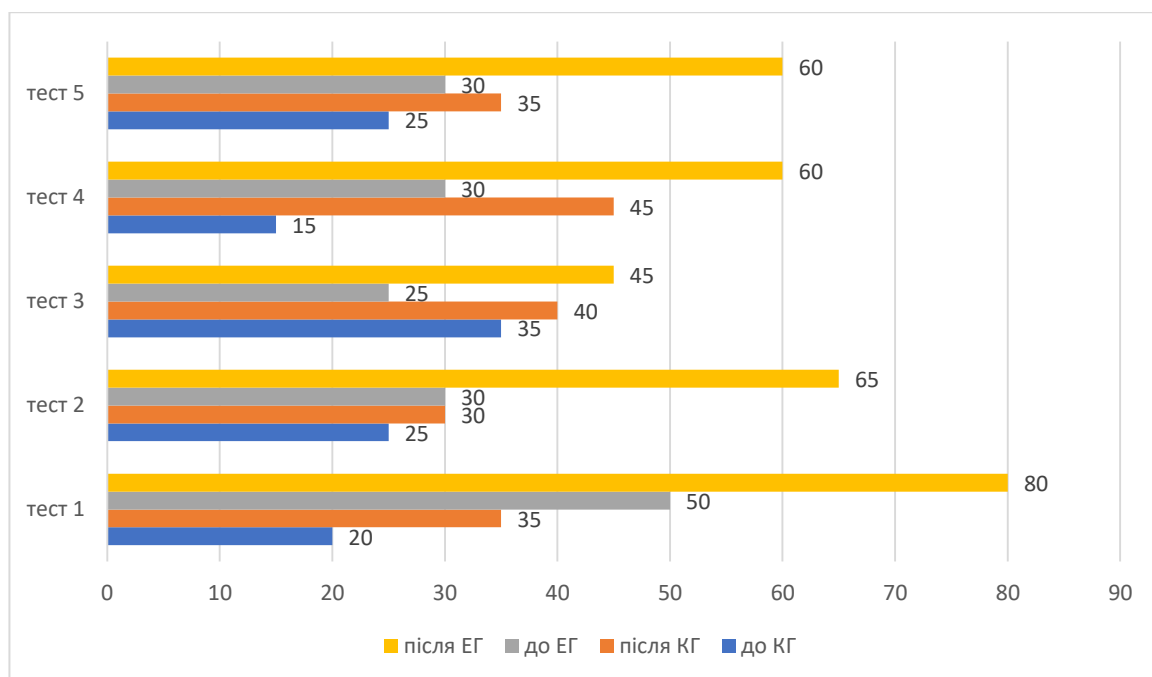


Рис. 2.5. Узагальнені порівняльні результати дослідження по шкалі оцінок гнучкості контрольної та експериментальної груп

Таблиця 2.3.3

Узагальнені результати розвитку гнучкості контрольної та експериментальної груп за рівнями (у %)

Групи	Рівні								
	високий			середній			Низький		
	до	після	різн.	до	після	різн.	до	після	різн.
ЕГ	30	55	+25	30	40	+10	24	5	-19
КГ	25	25	+10	35	38	+3	27	37	+10

Кількісний та якісний аналіз, показав, що до високого рівня сформованості гнучкості віднесено 55 % дітей експериментальної групи. Діти проявляють інтерес до занять з розвитку гнучкості, правильно виконують вправи, з цікавістю підходять до поставленої задачі, прагнуть активно займатися на занятті, аналізують початковий стан ситуації. Їх діяльність на занятті приймає форму практичної, вони пробують дії, спрямовані на розвиток своїх фізичних якостей і т.д.. Дошкільнята виявляють

наполегливість, отримують результат, висловлюють емоційне задоволення, бажання продовжити [54].

До середнього рівня віднесено 40% дітей. Дошкільнята цього рівня беруться за виконання вправ на розвиток гнучкості під час занять туризмом, але непослідовно, недостатньо ефективно, отримують частковий результат. У них відсутня націленість на результат і спроби планування дій. Діти розуміють, що не можуть справитися до кінця засмучуються. Мотивація, прагнення до репродуктивного виду діяльності врівноважені з інтересом до діяльності спортивно-туристичного характеру. Бажання до занять простежується епізодично. Дитина цього рівня не володіє прийомами саморегуляції, тобто прийомами планування і самоконтролю.

З низьким рівнем виявилось лише 5% дітей. Діти включаються в роботу на занятті, але їх активність швидко згасає. Вони бояться проявити самостійність та ініціативу у виборі способу дії. Дошкільнята діють хаотично, переводять заняття фізичними вправами в ігрову ситуацію, тобто оздоровче заняття замінюється ігровим маніпулюванням. Дітей цього рівня здатні залучити лише яскраві факти, ефектний досвід. За своєю ініціативою не прагнуть до самостійних дій. Діти цього рівня не володіють прийомами саморегуляції.

Для більшої наочності представимо результати на діаграмі (див. Рис. 2.6)

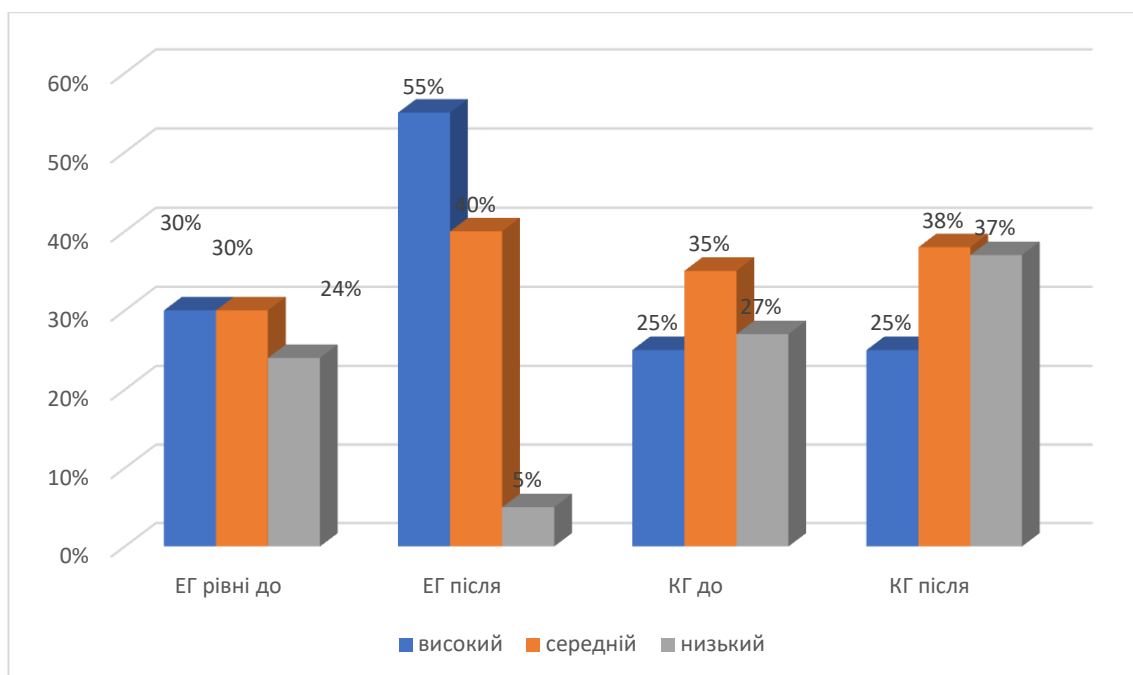


Рис. 2.6. Узагальнені результати розвитку гнучкості контрольної та експериментальної груп за рівнями (у %)

Отже, за результатами тестів контрольного етапу дослідження можемо зробити наступні висновки: до початку дослідження загальний рівень розвитку гнучкості експериментальної групи складав 30%, після реалізації роботи з впровадження туризму у виховний процес закладу дошкільної освіти результативність розвитку гнучкості зросла на 25+% та становить 55%. Дошкільники контрольній групі на початку дослідження мали середній результат розвитку гнучкості, що становив 25%. У даній групі не реалізовувалася програма з покращення рівня розвитку гнучкості засобами дитячого туризму, а займалася за стандартною програмою. Отже, наприкінці нашого дослідження результати контрольної групи становлять 35%, що свідчить про приріст лише у +10%.

Таким чином, на основі аналізу отриманих результатів можна зробити висновок, що застосування дитячого туризму сприяє підвищенню рівня розвитку гнучкості старших дошкільників.

Висновки до 2 розділу

Експериментальна частина дослідження здійснювалася на базі ЗДО «Мудрійко», з жовтня 2019 р по жовтень 2020 р. У експерименті брало участь 44 дитини у віці 5-6 років з двох груп «Дослідники» та «Пізнайко». Дослідження полягало у визначенні впливу дитячого туризму на розвиток гнучкості в дітей у старшому дошкільному віці.

З метою підвищення гнучкості у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму в умовах ЗДО було розроблено експериментальну методику метою якої є створення умов для розвитку майстерності того, хто навчається в області спортивного туризму; гармонійного фізичного розвитку дошкільнят, різнобічної фізичної, технічної і тактичної підготовленості, а також зміцнення здоров'я дітей. Реалізовано план спортивних заходів засобами дитячого туризму в умовах ЗДО.

За результатами тестів контрольного етапу дослідження можемо зробити наступні висновки: до початку дослідження загальний рівень розвитку гнучкості експериментальної групи складав 30%, після реалізації роботи з впровадження туризму у виховний процес закладу дошкільної освіти результативність розвитку гнучкості зросла на 25+% та становить 55%. Дошкільники контрольній групі на початку дослідження мали середній результат розвитку гнучкості, що становив 25%. У даній групі не реалізовувалася програма з покращення рівня розвитку гнучкості засобами дитячого туризму, а займалася за стандартною програмою. Отже, наприкінці нашого дослідження результати контрольної групи становлять 35%, що свідчить про приріст лише у +10%.

На основі аналізу отриманих результатів можна зробити висновок, що застосування дитячого туризму сприяє підвищенню рівня розвитку гнучкості старших дошкільників

ВИСНОВКИ

Отримані результати дослідження проблеми «Розвитку гнучкості в дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму» дають можливість сформулювати наступні висновки.

З'ясовано, що розвиток організму старших дошкільників характеризується суттєвими змінами їх функціональних можливостей, що виражено у зміні окремих рухових якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Показниками фізичного розвитку організму дітей старшого дошкільного віку є: будова тіла; розвиток рухових якостей, які характеризують зміни рухових функцій особистості дитини; здоров'я, що відображають морфологічні і функціональні зміни; рухова підготовленість та сформованість постави.

З'ясовано, що гнучкість є однією з провідних фізичних якостей; вона характеризується можливістю виконувати дії з максимально можливою амплітудою, а також рівнем рухливості частин опорно-рухового апарату. Гнучкість є одним з ознак загальної оцінки рівня фізичної підготовленості людини, важливим показником її фізичного потенціалу й рухових можливостей та визначає рівень фізкультурно-спортивної діяльності. Розвитком гнучкості варто займатися з дитячого віку, систематично. Низький рівень гнучкості може порушувати поставу, впливати на розвиток захворювань, сприяти збільшенню кількості травм.

Під дитячим туризмом у науковій та методичній літературі розуміється організована рухова діяльність дітей з метою зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, спрямована на пізнання навколишнього світу і здійснювана в ігровій діяльності. У системі заходів, спрямованих на розвиток гнучкості, зміцнення здоров'я і вдосконалення рухової сфери загалом важливе місце належить дитячому туризму. Різноманіття форм туризму в закладах дошкільної освіти представлено в трьох найбільш доступних для дітей дошкільного віку видах: екскурсіях, прогулянках, прогулянках-походах, які

реалізовано в основному, у фізкультурно-оздоровчій роботі й активному відпочинку дітей.

Експериментальна частина дослідження здійснювалася на базі ЗДО «Мудрійко» м. Буча, з жовтня 2019 р по жовтень 2020 р.. У експерименті брало участь 44 дитини у віці 5-6 років з двох груп «Дослідники» та «Пізнайко». Дослідження полягало у визначенні впливу дитячого туризму на розвиток гнучкості в дітей у старшому дошкільному віці.

З метою підвищення гнучкості у дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого туризму в умовах ЗДО було розроблено експериментальну методику метою якої є створення умов для розвитку майстерності того, хто навчається в області спортивного туризму; гармонійного фізичного розвитку дошкільнят, різнобічної фізичної, технічної і тактичної підготовленості, а також зміцнення здоров'я дітей. Реалізовано план спортивних заходів засобами дитячого туризму в умовах ЗДО.

За результатами тестів контрольного етапу дослідження можемо зробити наступні висновки: до початку дослідження загальний рівень розвитку гнучкості експериментальної групи складав 30%, після реалізації роботи з впровадження туризму у виховний процес закладу дошкільної освіти результативність склала 25+% та становить 55%. Дошкільники контрольній групи на початку дослідження мали середній результат розвитку гнучкості, що становив 25%. У даній групі не реалізовувалася програма з покращення рівня розвитку гнучкості засобами дитячого туризму, а займалася за стандартною програмою. Отже, наприкінці нашого дослідження результати контрольної групи становлять 35%, що свідчить про приріст лише у +10%. Тобто, результати експериментальної групи перевищують результати контрольної групи на + 25%, що свідчить про результативність провадження в освітній процес закладу дошкільної освіти дитячого туризму, як засобу розвитку гнучкості старших дошкільників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алтер М.Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімп. літ., 2001. 420 с.
2. Андерсен Б. Разтяжка для поддержания мышц и суставов / пер. С англ. О. Г. Белошеев. 2-е изд. Минск: «Попурри», 2009. 224 с.
3. Андрущенко Т. Туризм – нетрадиційна форма оздоровлення. Дошкільне виховання. 2007. № 7. С. 19-20.
4. Барсуковська Г.П. Досвід використання дитячого туризму у фізичному вихованні дошкільників. Педагогічні науки. Вип. 23. С. 119-126.
5. Богуш А.М., Лисенко Н.В. Українське народознавство в дошкільному закладі: навч. посіб. 2-ге вид., переробл. і допов. Київ: Вища шк., 2002. 407 с.
6. Богуш А., Гавриш Н. Методика ознайомлення дітей з довкіллям у дошкільному навчальному закладі: підручник для ВНЗ. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2010. 408 с.
7. Бондаренко Н.Б. Формування духовних цінностей у старших дошкільників засобами регіональної історико-культурної спадщини: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання»; Луганський національний педагогічний університет імені В. Даля. Луганськ, 2007. 239 с.
8. Борисова Ю.Ю. Методика формування правильної постави у дітей дошкільного віку. Актуальні питання медицини: Матеріали міжнародної науково-методичної конференції, 25 квітня 2014 р. Дніпропетровськ, 2014. С. 142-143.
9. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практ. работников дошк. образов. учрежд. Москва: АРКТИ, 2004. 116 с.
10. Бріскін Ю., Корягін В., Блавт О. Технологічне забезпечення об'єктивного оцінювання гнучкості. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.: зб. наук. пр. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 406–411.

11. Василевська Л.С. Методичні рекомендації щодо організації туристично-краєзнавчої роботи з дошкільниками. Ніжин, 2015. 8 с.
12. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укл. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ: Ірпінь: ВТФ Перун, 2001. 1440 с.
13. Виндюк А.В. Предпочтения школьників в виборі видів активного туризму. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред С. С. Єрмакова. Харків, 2007. № 6. С. 51–53.
14. Вілігорський О.М. Аспекти планування та організації туристичної діяльності дошкільника в умовах сучасного закладу освіти. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. Чернігів, 2009. Вип. 64. С. 111–113.
15. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навч. посіб.. К.: ІЗМН, 1998. 64 с.
16. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей 5–7 років у закладах освіти: навч.-метод. посібник. Запоріжжя: Диво, 2016. 228 с.
17. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [2-е видан., перероб. та допов.]. Суми: ВТД Університетська книга, 2008. 428 с.
18. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб.. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
19. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: [навч.-метод. посібн.]. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
20. Власюк О.О. Розвиток гнучкості та координаційних здібностей дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах. Молодий вчений. 2017. № 3.1. С. 67-69

21. Вольчинський А.Я., Малімон О.О., Смаль Я.А. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014. № 3. С. 52–55.
22. Вольчинський А., Смаль Я., Малімон О., Ковальчук А. Рухливі ігри для поліпшення фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Історія фізичної культури і спорту народів Європи: зб. тез доп. I Міжнар. наук. конгресу істориків фіз. культури. Луцьк ; Світязь, 2017. С. 16.
23. Впевнений старт. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку. URL: <http://doshkillya.ostriv.in.ua>.
24. Врочинська М. Веселі походи малюків і їхніх батьків. Дошкільне виховання. 2014. №6. С. 30–31.
25. Голод А.П., Крадецька А.О. Дитячий адаптивний туризм в Україні: передумови розвитку та проблеми безпеки. Глобальні та національні проблеми економіки. Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського. 2015. Вип. 5. С. 760-763.
26. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Наука, 1997. 613 с.
27. Грищишина Т.І. Маленькі туристи. Краєзнавство і туризм у дошкільному закладі. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004. 128 с.
28. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П.. Через рух – до здоров'я дітей: навч.- метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.
29. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних закладах. Запоріжжя: ЛПІС Лтд, 2016. 308с
30. Денисюк О.М. Формування уявлень дітей старшого дошкільного віку про історію України: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.08 «Дошкільна педагогіка». Київ, 2000. 17 с.
31. Державний Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція, 2012 р.). URL: <http://doshkillya.ostriv.in.ua>.
32. Динаміка фізичного розвитку юних туристів за даними АСПОН-Д / під ред. Є. Євтушенко, Ю. Ромаскевич, М. Данілевич. Краєзнавство і

туризм: освіта, виховання, стиль життя: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Херсон, 2002. С. 27-31.

33. Додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563 «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу». URL: <http://www.kmu.gov.ua>

34. Жукович Л.В. Детский туризм в системе физкультурно-оздоровительной работы детского сада «Туризм – ступенька к здоровью». Международный центр проблем детства и образования. Научно-практический журнал «Ребенок и Общество». 2017. №2. С. 13- 19.

35. Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 2. С. 45-50.

36. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учеб. пособие для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2017. 228 с.

37. Закон про дошкільну освіту від 11 липня 2001 р. № 2628 – 111. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>

38. Зінченко В.А. Актуальні проблеми розвитку дитячого та молодіжного туризму. Туризм у ХХІ столітті: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2002. С. 234– 236.

39. Зубова Н.В., М.І Фуркало, Ю.В. Човнюк Організація дитячо-юнацької туристичної мандрівки з позицій системного підходу. Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2007. Вип. 44. С. 184– 193.

40. Зуев Г.И. Ввести оценку развития гибкости. Физ. культура в школе. 1988. № 7. С. 36.

41. Іванов А. Чичкалюк Т. Проблеми у сфері літнього дитячого туризму (на прикладі Миколаївської області) Проблеми активізації

рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали V Всеукр. наук.-прак. конф. Львів, 2006. С. 159–162.

42. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Ч.1., Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2015. 236 с.

43. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. - Ч.1., Черкаси: Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 236 с.

44. Історико-краєзнавча робота з дітьми дошкільного віку: Матеріали міського семінару-практикум. Дитячий садок. 2009. №15. 18 с.

45. Історія дошкільної педагогіки: хрестоматія / упор. З. М. Борисова. Київ: Вища школа. 2002. 154 с.

46. Калитка С., Овчаренко Т., Чеханюк Л. Рівень розвитку витривалості школярів 16–17 років, які займаються туризмом. Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ. Спецвипуск: Педагогіка. Переяслав-Хмельницький, 2004. С. 79-84

47. Кан Ю. Основні принципи та підходи до дитячо-юнацького туризму. Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали VI Всеукр. наук.-прак. конф. Херсон, 2008. С. 251-254.

48. Каплуновська О. Україна – моя Батьківщина. Парціальна програма національно-патріотичного виховання дітей дошкільного віку. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 72 с.

49. Кашуба Я.М. Формування системи дитячого оздоровлення і туризму: монографія. Львів: ПАІС, 2007. 293 с.

50. Клемба А., Байцар Ю., Любіжанін Ю., Нагорнюк М. Доцільність проведення туристичних занять з учнями молодших класів Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали III Міжрегіон. наук.-прак. конф. Львів, 2002. С. 38-39.

51. Ковач Ш., Дудіцька С., Мадяр-Фазекаш Е. Організація туристичної діяльності в умовах сучасного закладу освіти. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота. Вип. 26. С. 93-97.

52. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. сед. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр Академия, 2000. 416 с.
53. Кононко О.Л. Коментар до базового компонента дошкільної освіти в Україні: науково-методичний посібник. К.: Дошкільне виховання, 2003. 243 с.
54. Конох О.Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5–6 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення»; Дніпропетровськ, 2014. 20 с.
55. Круцевич Т.Ю. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. 2008. С. 88-90.
56. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей,. Киев: [б. и.], 2005. 195 с.
57. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2003. С. 107.
58. Лаппо В.В. Формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до рідного краю засобами етнокультури (на прикладі Гуцульського регіону): дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.08. «Дошкільна педагогіка». Івано-Франківськ, 2008. 212 с.
59. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. Москва: Педагогика, 1981. 185 с.
60. Лісневська Н.В. Вплив дитячого туризму на організм дітей дошкільного віку та його класифікація. 2020. С. 157-161.
61. Лісневська Н.В. Дитячий туризм у системі оздоровлення дітей дошкільного віку. Вісник ГДПУ. Серія: Педагогічні науки. Випуск 16. Глухів. 2010. С. 157-161.

62. Лісневська Н.В. Особливості застосування різних форм дитячого туризму в умовах закладу дошкільної освіти. Науковий періодичний журнал «Modern engineering and innovative technologies» Випуск № 12 (Німеччина, Copernicus, GScholar), 2020. С.41-46.
63. Лосюк П. Регіональний етнографічний компонент у середній школі. Снятин, 2007. 160 с.
64. Мала енциклопедія «Фізкультура і спорт»: енциклопедичний довідник. Київ: Перун, 2010. 564 с.
65. Малікова А.М., Байкіна Н.Г. Рання діагностика типових відхилень у дітей з порушенням психофізичного розвитку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 233-237.
66. Матвієнко С.І., Заплішний І.І. Українські народні рухливі ігри і дошкільному навчальному закладі: навч.-метод. посібник. Ніжин: Вид-во НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. 134 с.
67. Матвієнко, С.І.; Варуха, О.В.; Оленченко, С.О. Підготовка студентів спеціальності «дошкільна освіта» до формування у дошкільників рухових умінь і навичок. Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки. 2012. Вип. 2. С. 135-138.
68. Матвієнко-Гарнага Ф. Краєзнавство і краєзнавча робота. Краєзнавство. Географія. Туризм. 2008. №40. С. 2-3.
69. Машкова О.В., Цветкова Д.І. Особливості організації сімейного відпочинку з дітьми дошкільного віку в Україні. Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія: Географічні науки. 2-17. Вип. 6. С. 187-192.
70. Медвідь А. Рухова активність дошкільнят: шляхи оптимізації в процесі туристичної діяльності. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2009. Вип. 64. С. 482-484.

71. Мисик О. Формування інтересу до спорту у старших дошкільників шляхом особистісно-орієнтованого підходу. Вісник Інституту розвитку дитини: зб. наук. пр. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. Вип. 7. С. 92–96.
72. Мовленнєвий розвиток дітей дошкільників до Базової програми «Я у світі» / укладач Шик Л.А 2010. «Видавнича група» «Основа» 2011. (Серія «ДНЗ. Вихователю»). 140 с.
73. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №1. С.19–22.
74. Огірко І., Похмурська С. особливості занять із туризму як засобу фізичного виховання дошкільнят. Фізичне виховання, спорт в культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Вип. 2. 2008. С. 203-206.
75. Пангелова Н., Харіна Д. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 76–81.
76. Пантюк Т. Теоретичні засади фізичного виховання дошкільників (історичний аспект). Молодь і ринок. 2016. № 12. С. 54-57.
77. Петренко Г. Експериментальне обґрунтування ефективності здоров'я орієнтованого фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах ЗДО. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 3 (27). С. 27–33.
78. Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.: зб. наук. пр. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 319–323.
79. Поліщук В.В. Вплив занять туристсько-краєзнавчою діяльністю на рухову активність дітей старшого дошкільного віку. Молодий учений. 2015. №2 (17). С. 505-507.

80. Поліщук В.В. Фізична підготовка дітей 5-6 років в процесі фізичного виховання засобами туризму. Педагогічні науки. Збірник наукових праць. 2013. Випуск 109. С. 168-174.
81. Понго Л., Добош О. Від батьківського порогу – у широкий світ. Дошкільне виховання. 2002. №8. С. 12–13.
82. Похмурська С. Туризм – засіб фізичного виховання дошкільнят. Молода спортивна наука України. 2008. Т. 2. С. 163-167.
83. Романенко О. Дитячий туризм та його організація. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VI Всеукр. наук.-прак. конф. Львів, 2008. С. 251– 255.
84. Руда І.Є. Програма оптимального розвитку гнучкості на етапі попередньої базової підготовки для попередження травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького нац. ун-ту. Вінниця, 2011. Вип. 12, т. 2. С. 211–215.
85. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку: пер. з рос. мови. Харків: Ранок, 2007. 192 с.
86. Серебряй В. Формування здорового способу життя засобами туризму. Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ. Спецвипуск: Педагогіка. Переяслав-Хмельницький, 2004. С. 210– 216.
87. Скрипченко І.Т. Основні дефініції в дитячо-юнацькому туризмі. Педагогічні науки. Збірник наукових праць. 2014. Випуск 121. С. 218-230.
88. Титаренко С., Дихал Є. Засоби підвищення рухової активності у дітей старшого дошкільного віку в процесі проведення туристичних прогулянок. Нова педагогічна думка. 2013. Вип. 4. С. 207-209.
89. Цибанюк О. Планування та організація туристичної діяльності дошкільника в умовах сучасного закладу освіти. Вісник Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича: педагогіка та психологія. Чернівці, 2009. Вип. 452. С.169-175-

90. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посіб.. К.: Пороги, 2003. С. 184-185.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Результати дослідження рівня розвитку гнучкості в контрольній групі (ЕГ) на констатувальному етапі експерименту

№ п \ п	тест 1	тест 2	тест 3	тест 4	тест 5
1	низький	середній	середній	низький	середній
2	середній	середній	середній	низький	середній
3	низький	середній	середній	низький	середній
4	низький	низький	середній	низький	середній
5	низький	середній	середній	низький	низький
6	низький	високий	високий	середній	середній
7	низький	високий	середній	середній	середній
8	середній	низький	середній	середній	високий
9	середній	низький	середній	низький	високий
10	низький	низький	низький	низький	низький
11	низький	середній	низький	низький	низький
12	низький	низький	середній	низький	середній
13	низький	низький	середній	низький	низький
14	низький	середній	середній	низький	низький
15	низький	середній	високий	низький	низький
16	низький	середній	високий	низький	середній
17	низький	високий	високий	низький	високий
18	низький	високий	високий	низький	високий
19	середній	високий	високий	низький	високий

20	низький	середній	високий	низький	середній
	По-0%	В-25%	В-35%	По-0%	В-25%
	С-20%	С-45%	С-55%	С-15%	С-45%
	Н-80%	Н-30%	Н-10%	Н-85%	Н-30%

ДОДАТОК 2

Результати дослідження рівня розвитку гнучкості в експериментальній групі (ЕГ) на констатувальному етапі експерименту

№ п \ п	тест 1	тест 2	тест 3	тест 4	тест 5
1	середній	низький	середній	низький	середній
2	низький	низький	середній	низький	низький
3	середній	середній	середній	низький	низький
4	середній	середній	середній	низький	низький
5	середній	середній	середній	середній	середній
6	низький	високий	середній	низький	високий
7	середній	високий	середній	низький	високий
8	середній	високий	середній	низький	високий
9	середній	середній	середній	низький	середній
10	низький	низький	середній	низький	середній
11	низький	середній	високий	середній	низький
12	середній	низький	середній	низький	середній
13	низький	низький	середній	низький	низький
14	низький	середній	середній	низький	низький
15	низький	середній	середній	низький	низький
16	низький	середній	середній	низький	середній
17	середній	високий	високий	середній	високий
18	середній	високий	високий	низький	високий
19	низький	високий	високий	низький	високий
20	низький	середній	високий	низький	середній

	B - 0%	B - 30%	B-25%	Πο-0%	B-30%
	C - 50%	C-45% H- 25%	C-75% H-0%	C-15% H- 85%	C-35%
	H - 50%				H-35%

Додаток 3

Результати дослідження рівня розвитку гнучкості в контрольній групі (КГ) на контрольному етапі експерименту

№ п \ п	тест 1	тест 2	тест 3	тест 4	тест 5
1	середній	середній	Середній	середній	високий
2	середній	середній	Середній	середній	високий
3	низький	середній	Середній	низький	середній
4	низький	низький	Середній	низький	середній
5	низький	високий	Середній	середній	середній
6	низький	високий	Високий	середній	середній
7	середній	високий	Високий	середній	середній
8	середній	низький	Середній	середній	високий
9	середній	середній	Середній	середній	високий
10	низький	середній	Середній	низький	середній
11	низький	середній	Середній	низький	середній
12	низький	середній	Середній	низький	низький
13	середній	середній	Середній	низький	низький
14	низький	низький	Середній	середній	низький
15	середній	середній	Високий	середній	середній
16	низький	середній	Високий	низький	високий
17	низький	високий	Високий	низький	високий
18	низький	високий	Високий	низький	високий
19	низький	високий	Високий	низький	середній
20	низький	середній	Високий	низький	середній

	B - 0%	B - 30%	B-40%	Πο-0%	B-35%
	C - 35%	C-55%	C-60%	C-45%	C-50%
	H - 65%	H-15%	H-0%	H-55%	H-15%

Додаток 4

Результати дослідження рівня розвитку гнучкості в експериментальній групі (ЕГ) на контрольному етапі експерименту

п \ п	тест 1	тест 2	тест 3	тест 4	тест 5
1	середній	середній	середній	середній	високий
2	середній	середній	середній	середній	високий
3	середній	середній	середній	низький	високий
4	високий	високий	середній	низький	високий
5	високий	високий	середній	середній	високий
6	середній	високий	високий	низький	високий
7	середній	високий	високий	низький	високий
8	середній	високий	високий	низький	високий
9	середній	високий	високий	середній	середній
10	низький	середній	середній	середній	середній
11	низький	високий	високий	середній	середній
12	середній	середній	середній	низький	високий
13	середній	середній	середній	низький	середній
14	середній	середній	середній	низький	середній
15	середній	високий	середній	низький	середній
16	середній	високий	середній	низький	середній
17	середній	високий	високий	середній	високий
18	середній	високий	високий	низький	високий
19	середній	високий	високий	низький	високий
20	середній	високий	високий	низький	середній

	B - 0%	B - 65%	B-45%	Πο-0%	B-60%
	C - 80%	C-35%	C-55%	C-35%	C-40%
	H - 20%	H-0%	H-0%	H-65%	H-0%