m_fcis_2025_006

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (НА ПРИКЛАДІ КАРАТЕ)

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконала: студентка 601 групи
спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Швець Аріна Володимирівна
~~Керівник **канд. наук. з фіз. вих. і спорту**~~
доц. Галан Я.П.

До захисту допущено:
Протокол засідання кафедри №____
від “___”_____2024 р.
Завідувач кафедри _____Наконечний І.Ю.

Чернівці
2024

АНОТАЦІЯ

Швець А.В. Формування інтересу до занять спортом у дітей старшого дошкільного віку (на прикладі карате). Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. м. Чернівці, 2024 р.

В роботі охарактеризовано формування інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять спортом як педагогічну проблему. Виявлено і обґрунтовано педагогічні умови, що забезпечують формування інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять спортом. Експериментально перевірено ефективність педагогічних умов формування інтересу до занять спортом (карате) у дітей 5-6 років. Після 9 місячного експерименту найбільші відмінності спостерігаються у розвитку установки, адаптації та рівня фізичної підготовленості у дошкільнят між спортсменами експериментальної та контрольної груп.

Ключові слова: карате, педагогічні умови, інтерес, діти 5-6 років.

ABSTRACT

Shvets Arina. Development of a sport-related interest in senior preschoolers (using karate as an example). Qualification work of the master. Specialty 017 "Physical culture and sports." Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2024.

The work describes the formation of interest in sports among children of senior preschool age as a pedagogical problem. The pedagogical conditions that ensure the formation of interest in sports among children of senior preschool age are identified and substantiated. The effectiveness of pedagogical conditions for the formation of interest in sports (karate) among children 5-6 years old is experimentally tested. After a 9-month experiment, the greatest differences are observed in the development of attitudes, adaptation and level of physical fitness in preschoolers between athletes of the experimental and control groups.

Key words: karate, pedagogical conditions, interest, children 5-6 years old.

ЗМІСТ

ВСТУП…….	4
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА …….	7
1.1. Особливості формування пізнавального інтересу у дітей старшого дошкільного віку ……	7
1.2. Формування установки на здійснення діяльності у дітей старшого дошкільного віку ……	12
1.3. Особливості формування установки на заняття фізичною культурою і спортом у дітей дошкільного віку ……	14
1.4. Особливості мотивації до спортивної діяльності у дитячому віці …….	18
1.5. Педагогічні умови формування інтересу у дошкільників до занять спортом …….	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……..…..…	28
2.1. Методи дослідження …….. ……..…	28
2.2. Організація дослідження …….	34
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ КАРАТЕ ……..……..……	36
3.1.Результати вихідного рівня інтересу старших дошкільників до занять спортом (карате)……..……	36
3.2. Упровадження педагогічних умов формування у дошкільників інтересу до занять спортом (карате) ……	40
3.3. Ефективність педагогічних умов формування у дошкільників інтересу до занять спортом на прикладі карате ……..……..	47
ВИСНОВКИ ……	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……...	64
ДОДАТКИ ……	69

ВСТУП

Актуальність теми. Загальновідомо, що активна спортивна діяльність дітей може ефективно вирішувати численні виховні завдання, особливо якщо залучати їх до цього з раннього віку. Кожен етап дитинства створює умови для розвитку і прояву здібностей, причому найбільш сприятливим у цьому плані є дошкільний вік, коли всі види здібностей розвиваються найінтенсивніше. Однак здібності формуються і розкриваються лише через діяльність, тому важливо правильно організовувати її. Для формування здорового, фізично і розумово розвиненого покоління необхідно починати роботу з дітьми якомога раніше. Дорослі мають не лише підтримувати високу працездатність дітей, але й спрямовувати її в конструктивне русло, розвиваючи їх інтереси та схильності.

Проблемою формування інтересу та мотивації дітей до занять спортом займалися багато дослідників у галузі педагогіки, психології та фізичного виховання: Цьось А.В., досліджував питання впровадження сучасних методик розвитку інтересу до занять фізичною культурою та спортом; Платонов М.І. займався проблемами спортивної педагогіки, зокрема впливу виховання на формування мотивації до фізичної активності; Шкребтій Ю.М. вивчав проблеми фізичного виховання та спортивної підготовки, приділяючи увагу формуванню інтересу у дітей і молоді до занять спортом; Балабанов В.К. досліджував питання дитячого спорту, акцентуючи увагу на важливості психологічної підготовки і мотиваційних факторів. В усіх працях підкреслюється, що для формування інтересу до спорту потрібно застосовувати інтегрований підхід, який включає створення позитивного середовища, забезпечення підтримки батьків, використання ігрових елементів та заохочення дітей до досягнення успіхів у спортивній діяльності.

Заняття спортом з дітьми дошкільного віку формують їхнє позитивне ставлення до власного здоров'я, допомагають в організації діяльності та дозвілля, соціалізації у суспільстві. Отже, спорт в дитячому віці виступає не лише як змагальна діяльність та підготовка до неї, а ще й як система, що формує світогляд та як наслідок – світорозуміння.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять спортом на прикладі карате.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати формування інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять спортом як педагогічну проблему.

2. Виявити і обґрунтувати педагогічні умови, що забезпечують формування інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять спортом.

3. Експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування інтересу до занять спортом (карате) у дітей 5-6 років.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес з карате з дітьми старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування інтересу у дітей старшого дошкільного віку до занять спортом (карате).

Для розв'язання поставлених завдань визначили наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз, систематизація, класифікація, узагальнення теоретичних даних;
- *емпіричні*: педагогічне спостереження, анкетування, інтерв'ю, педагогічне тестування, педагогічний експеримент;
- *статистичні*: кількісний і якісний аналіз експериментальних даних із застосуванням методів математичної статистики.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок, з яких 62 – основного тексту. У тексті міститься 16 таблиць, 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Особливості формування пізнавального інтересу у дітей старшого дошкільного віку

Будь-яка діяльність дитини супроводжується її інтересами, потребами, ціннісними орієнтаціями та установками. Інтерес є базовим компонентом особистісної спрямованості, що мотивує до аналізу його сутності, функцій і принципів формування в контексті дошкільної освіти.

Інтерес виступає основою мотивації, особливо у дітей 5-7 років, для яких він є природною властивістю, що стимулює та спонукає до розвитку. Інтереси можуть набувати різного масштабу й спрямування: особистого, групового, етнічного, національного чи глобального характеру.

На суспільному рівні інтерес досліджується вже тривалий час. У XVIII ст. К. Гельвецій, П. Гольбах та Д. Дідро розглядали його як основу суспільного життя, а Г. Гегель і І. Кант пов’язували інтерес із потребами людей, характеризуючи його як наміри свідомості та інструмент пізнання.

Інтерес, як активне емоційно-пізнавальне ставлення до світу, є ключовим об’єктом досліджень у психології. І.В. Дауніс визначає його як поєднання емоційно-вольових та інтелектуальних процесів, що активізують свідомість і діяльність.

Фізичне виховання спрямоване на формування ціннісних орієнтацій через фізичну культуру і спорт. Це включає:

- усвідомлення важливості фізичних занять;
- формування інтересу до фізичної культури та спорту;
- розвиток потреби у систематичних фізичних вправах для зміцнення тіла та душі.

Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання і сприяють формуванню інтересу до активного способу життя. За словами професора А.А. Гужаловського, вони поєднують психічні та фізичні аспекти особистості.

Дослідження показують, що у віці 5-6 років закладаються базові психологічні механізми особистості, які визначають її успіх у різних сферах діяльності, включаючи спорт. У цей період важливу роль відіграє приклад дорослих (батьків, вихователів, тренерів), які стають джерелом емоційної цінності для дитини та впливають на розвиток її здатності до рефлексії й сприйняття світу.

Старших дошкільників дедалі більше цікавлять не стільки предмети довколишнього світу, скільки люди та взаємини між ними. У віці 6-7 років діти стають особливо сприйнятливими до впливу дорослих, які допомагають формувати їхнє ставлення до життя. Саме в цей період активно розвивається усвідомлення понять добра і зла, а тренер відіграє важливу роль у цьому процесі. Головний результат цього етапу розвитку – формування системи мотивів, яка дозволяє дитині опановувати довільною поведінкою [5].

Одним із провідних мотивів діяльності дошкільника є інтерес або цікавість. Емоційний розвиток у цьому віці тісно пов’язаний із появою нових мотивів та інтересів, що одночасно стимулює розвиток як мотиваційної, так і пізнавальної сфери особистості. Пізнавальний інтерес формує інтелектуальні почуття, які проявляються через радість від нового, подив чи сумнів. Такі емоції супроводжують маленькі відкриття дитини, що захоплює її загадковістю навколишнього світу.

Ці процеси відображаються і в заняттях спортивною секцією, наприклад, карате. У перші дні дитину часто мотивує лише новизна ролі, яку вона приміряє на себе. Завдання тренера – підтримувати і розвивати цей природний інтерес, зберігаючи у дитини бажання займатися спортом.

Емоційна насиченість занять відіграє ключову роль у розвитку інтересу дошкільнят до будь-якої діяльності, зокрема спортивної [19]. У цьому віці активно формуються різні здібності дитини, включаючи фізичні, які складаються з рівня розвитку, умінь, емоційної чуйності та сприйнятливості. Здібності проявляються та розвиваються лише через діяльність.

К.Д. Ушинський зазначав: «Основний закон дитячої природи можна висловити так: дитина потребує діяльності безупинно і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю та однобічністю» [19]. Тому, якщо у дитини зникає інтерес до занять, розвиток її здібностей стає вкрай складним.

Маленькі діти відзначаються невичерпною енергією, яку дорослі повинні не лише підтримувати, а й направляти у конструктивне русло, сприяючи розвитку їхніх пізнавальних інтересів і схильностей. У старшому дошкільному віці природну допитливість дітей доповнюють нові мотиви спілкування: ділові та особисті. Ділові мотиви стимулюють взаємодію з іншими для вирішення певних завдань, тоді як особисті пов'язані з переживаннями дитини щодо свого статусу, поведінки та оцінки з боку оточення. Ці нові мотиви поступово замінюють природну допитливість [16].

У цьому віці формується внутрішнє життя дитини, спочатку в пізнавальній сфері, а згодом і в емоційно-мотиваційній. Заняття спортом і спілкування в групі однолітків сприяють розвитку дитячих ігор, які вдосконалюють способи і форми комунікації. У цих іграх діти вчаться усвідомлювати свої взаємини з іншими, аналізувати характер відносин з тренером, розуміти свій новий соціальний статус спортсмена і здобувати необхідні комунікативні навички.

Стимули, пов’язані з бажанням перемогти, привернути увагу або отримати схвалення, мають значний вплив на дітей старшого дошкільного віку. Заняття, наприклад, карате, дозволяють реалізувати ці прагнення, підсилюючи емоційні та оціночні стимули, які в цьому віці часто мають більше значення, ніж соціальні оцінки.

Діти старшого дошкільного віку здатні частково регулювати свою поведінку, але це не свідчить про соціальну зрілість, а є характерною рисою їхнього психологічного розвитку, яку можна ефективно використовувати у роботі [16].

Одним із важливих завдань у фізичному вихованні є формування інтересу до фізичної культури і спорту. Тренер має надихнути дитину, розвинути її природний інтерес і підтримувати його, враховуючи індивідуальні особливості кожної дитини.

У психолого-педагогічній літературі інтерес визначається як форма прояву пізнавальної потреби, яка задає спрямованість особистості та є основою цілей діяльності. Інтерес можна побачити через емоційне забарвлення процесу пізнання та увагу до об’єкта, який привертає дитину [18].

Проблема пізнавального інтересу є однією з найскладніших у педагогіці, оскільки вона поєднує в собі індивідуальні психологічні характеристики та взаємодію психофізіологічних, біологічних і соціальних факторів розвитку. Цій темі присвячено роботи багатьох учених [27, 35].

Ретроспективний аналіз наукових джерел і практичного досвіду підтверджує, що інтерес є багатогранним і важливим фактором у формуванні особистості. Він створює сприятливі умови для активності дитини, допомагаючи подолати байдужість і пасивність [25, 29]. У дошкільному віці інтерес виконує роль мотиву, що впливає на розвиток мислення, пам’яті, уяви й інших аспектів свідомості. Його вплив проявляється у вихованні морально-вольових якостей і формуванні цілісної особистості [19, 23].

Дослідження підтверджують, що інтерес сприяє підвищенню якості знань, вдосконаленню способів пізнавальної діяльності та успішності навчання. Його ключова особливість – здатність впливати на інтелектуальні якості особистості, такі як світогляд, переконання, свобода у виборі цілей і засобів діяльності [23, 28].

Педагоги виділяють три рівні інтересу:

- низький рівень – базується на потребі у враженнях і поверхневій цікавості.
- середній рівень – цікавість, збагачена емоціями, але ще не спрямована на глибокий розвиток.
- високий рівень – пізнавальний інтерес, пов’язаний із соціально значущою діяльністю [28].

Говорячи про спорт, необхідно зазначити, що це поняття охоплює комплекс фізичних вправ, які спрямовані на зміцнення організму, виховання моральності й досягнення високих результатів у змаганнях [17]. У педагогічній енциклопедії дитячий спорт розглядається як важлива складова системи фізичного виховання, що має виховне значення і великий вплив на розвиток дітей [18].

Формування інтересу до спортивної діяльності, зокрема пізнавального інтересу, вимагає урахування його багатогранності. Інтерес переходить із однієї сфери до іншої, розвиваючись під впливом різних соціальних і особистісних чинників. Він пов’язаний із формуванням світогляду та загальних принципів пізнання. Для підтримки інтересу важливо забезпечити емоційне насичення занять [12].

Основні особливості емоційного тонусу, що стимулюють пізнавальний інтерес:

- інтелектуальне та емоційне піднесення;
- спільна захопленість діяльністю;
- загострення пристрастей у діяльності;
- енергійний і діловий стиль проведення занять;
- спокійна, доброзичлива атмосфера [16].

Ці аспекти є важливими для занять спортом, особливо для дітей дошкільного віку, які лише починають тренування, наприклад, у карате.

На основі аналізу філософських і педагогічних досліджень можна виділити ключові принципи формування пізнавального інтересу у старших дошкільників:

- інтерес має конкретний і спрямований характер;
- його цінність зростає, якщо гармоніює з суспільними інтересами;
- інтерес формується й розвивається у процесі діяльності;
- інтерес є вибірковим і залежить від мотивів і потреб особистості;
- розвиток інтересу пов’язаний із характером емоційного підкріплення;
- пізнавальний інтерес супроводжує інші види інтересів;
- інтерес сприяє духовному та фізичному розвитку;
- інтерес є основою організації особистості для освоєння цінностей.

1.2. Формування установки на здійснення діяльності у дітей старшого дошкільного віку

При вивченні процесу формування інтересу до занять спортом виникає потреба у визначенні ролі та сутності такого компонента спрямованості особистості, як установка, а також її зв’язку з мотивами та потребами.

Установка – внутрішня форма поведінки, що виникає під впливом потреб та впливу довкілля. Будь-яка діяльність пов’язана з приведенням особи у відповідну стадію готовності. Саме настрій особистості на діяльність і становить її установку, сам поведінковий акт характеризує реалізацію установки.

У дошкільному віці провідною діяльністю є гра, і саме в такій формі діти цього віку сприймають заняття спортом. Згідно з дослідженнями А.Н. Леонтьєва, будь-яка діяльність супроводжується наявністю установки. Тому процес залучення дошкільнят до занять карате нерозривно пов’язаний із формуванням відповідної установки. Це робить важливим дослідження природи установки, її впливу на розвиток інтересу до спортивних занять у дошкільнят, а також виявлення чинників, які слід враховувати та на які потрібно спиратися у цій сфері.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [18, 20, 30] показує, що інтереси дошкільнят мають скоріше характер цікавості, потреби ще не сформовані, а духовна спрямованість залишається неусвідомленою. Дошкільнята потребують підтримки у формуванні установки на заняття спортом. При цьому саме дошкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку та формування ціннісних орієнтацій, інтересів і установок.

Установка виступає теоретико-методологічною основою для дослідження процесу формування інтересу до спорту у дошкільнят. Вона є початковим механізмом особистості, який визначає вибір спортивних занять.

Установка визначається як схильність організму до певної діяльності, яка здатна регулювати динаміку кожного поведінкового акту. Її сутність полягає у тому, що вона є своєрідною «заготовкою» організму для здійснення поведінкових актів. Формування установки залежить від наявності потреби та об’єктивних умов її задоволення. Таким чином, потреба разом із ситуацією, що забезпечує її реалізацію, формують установку [20]. Це вчення про установку слід вважати основою для дослідження інтересу дошкільнят до занять спортом.

Установка є двостороннім процесом: з одного боку, це внутрішня готовність особистості до виконання діяльності (зокрема спортивної), а з іншого – це результат цілеспрямованої діяльності викладача (тренера), спрямованої на формування цієї готовності. Формування установки залежить від двох основних чинників: суб’єктивного (власні потреби особистості) та об’єктивного (вплив зовнішнього середовища). Її зміст визначається тією потребою, на задоволення якої спрямована діяльність. Іншими словами, уся динаміка установки обумовлюється тією сферою діяльності, яка є її об’єктом.

Для формування установки важливо знати її структуру:

– когнітивна (пізнавальна), що виступає як образ того, що готова пізнати та сприйняти людина;

- емоційно-оцінна підструктура, що виступає як комплекс симпатій та антипатій до об’єкта установки;
- поведінкова підструктура, що відбиває готовність певним чином діяти щодо об’єкта установки, здійснювати вольові зусилля [14].
- Основні функції установки виявляються у діяльності особистості:
- стабілізуюча функція – допомагає зберегти спрямованість діяльності людини у зв’язку з мінливими ситуаціями;
- регулююча функція – дозволяє раціоналізувати процес, звільняє особистість від необхідності прийняття рішень у стандартних ситуаціях, що повторюються;
- функція рушійної сили – може викликати зокрема інертність перебігу процесу [14].

У структурі установки можна виділити кілька ключових компонентів: дію, цільовий об’єкт діяльності, контекст виконання та час реалізації.

1.3. Особливості формування установки на заняття фізичною культурою і спортом у дітей дошкільного віку

У спортивній діяльності можна розглядати установку як роботу тренера щодо формування певного ставлення до спорту, як позицію тренера у своїй професійній діяльності.

Аналіз теорії та практики багаторічної спортивної підготовки свідчить, що установка проявляється у вигляді готовності особистості до тренувальної діяльності на кожному конкретному етапі. Залежно від умов, установка на спортивну діяльність може бути:

- стійкою або короткочасною;
- ситуативною або локальною;
- усвідомленою або інтуїтивною;
- позитивною або негативною.

У фізичній діяльності установка тісно пов’язана з метою, яку мотивують інтереси та потреби. Логічний взаємозв’язок між установкою, метою та мотивами проявляється так: мета виступає як відображення потреб, мотив пояснює, навіщо слід реалізувати установку на фізичну діяльність, а власне установка демонструє спрямованість діяльності дитини.

Таким чином, тренер, набираючи групу новачків віком 5-6 років, починає свою роботу із формування установки на заняття спортом та пріоритет здорового, активного способу життя. З часом, приблизно через 3-4 місяці занять, установка коригується залежно від підвищення спортивного рівня учнів. Наприклад, акцент зміщується на участь у змаганнях, тестування, атестації тощо. На кожному новому етапі установка адаптується відповідно до поставленої мети та завдань тренувального процесу.

Практика показує, що формування установки на заняття спортом можливе на основі інтересів і потреб дитини. Це означає, що процеси формування установки та інтересів відбуваються паралельно, сприяючи розвитку активного і позитивного ставлення до спорту у дітей [14].

Для ефективного управління процесом формування установки на заняття фізичною культурою важливий настановчий інтерес. Саме завдяки йому спортивна діяльність стає стійкою, а результати – стабільними. Оскільки інтерес є засобом формування установки, необхідно глибше зрозуміти його сутність для досягнення бажаних результатів.

На думку К.Д. Ушинського, навчання і виховання стають цікавими та ефективними, якщо вони відповідають життєвим цілями людини: «...заберіть в людини ціль у житті і подивіться, якою нещасною і нікчемною істотою виявиться вона. Отже, не задоволення бажань, що зазвичай називається щастям, а ціль у житті є серцевиною людської сталості та людського щастя» [12].

Таким чином, можна зробити висновок, що інтерес закладено у ціль діяльності, а реалізація мети починається з установки.

Взаємозв'язок установки та інтересу, пов'язаний з формуванням спрямованості особистості на заняття спортом, вимагає від тренера обліку особистісних інтересів учнів, формування установки на заняття, конкретизації інтересу та установки, їх емоційного підкріплення.

Зацікавленість спортом в дітей дошкільного віку безпосередньо залежить від інтересів, потреб, мотивів, цінностей. У зв'язку з тим, що у 5-6 років інтерес ще перебуває на стадії цікавості, дитина хотітиме займатися в тій секції, яка йому шалено подобається, цікава.

Отже, тренеру, який працює з дітьми, по-перше, треба зрозуміти, з якою індивідуально сформованою структурою потреб він має справу у кожного окремо взятого суб'єкта, по-друге, треба забезпечити актуалізацію мотивації, тобто емоційні переживання, по-третє, наявність мотиваційної обґрунтованості.

У дошкільному віці, особливо до 6 років, у дитини відбувається активне формування навичок і вмінь, що закладають основу для освоєння технічних прийомів карате. Завдяки розвитку мислення діти цього віку здатні включатися у тактичну роботу спортивного характеру. До 6-7 років вони вже можуть прагнути досягнення далекої мети, витримуючи значне вольове напруження протягом тривалого часу. Це відкриває тренеру можливості для відпрацювання технічних елементів, що потребують уваги, терпіння і наполегливості.

У цьому віці формується система підпорядкованих мотивів, яка визначає загальну спрямованість дій дитини. Основним є прийняття найбільш значущого мотиву, що дозволяє дитині йти до мети, ігноруючи сторонні бажання. Одним із найпотужніших мотивів у дошкільників є оцінка їхніх дій дорослими, що особливо стимулює до активності.

Також важливу роль відіграє пізнавальна мотивація, яка поступово посилюється. Діти починають усвідомлювати власну поведінку, а засвоюючи норми і правила, використовують їх як критерії для оцінки себе і свого оточення.

Старші дошкільники мають досить високий рівень розумового розвитку. Вони здатні до розчленованого сприйняття, осмисленого запам'ятовування, узагальненого мислення.

Це сприяє засвоєнню знань і навичок, що супроводжується розвитком довільної пам'яті, уяви та здатності аналізувати. Завдяки цьому тренер може залучати дітей до діяльності, яка вимагає уваги, слухання, аналізу та запам'ятовування.

Крім того, у цьому віці діти здатні узгоджувати свої дії з однолітками у спільних іграх чи продуктивній діяльності; орієнтуються на суспільні норми поведінки; мають сформовану систему мотивів та інтересів внутрішнього плану; можуть адекватно оцінювати результати своєї діяльності та свої можливості [18].

Отже, у роботі з дітьми цього віку тренер має враховувати їхні вікові особливості та мотиваційні фактори, що забезпечують ефективність навчального процесу і розвиток особистісних якостей дитини.

Тренер шукає ті форми педагогічних впливів у ході організації та змісту процесу тренувань, у здійсненні тренувальних та виховних впливів, які підвищать ефективність тренувальних занять. Спостереження за дітьми у процесі тренування призводять до постановки певних питань у сфері мотивації:

- чому у тієї чи іншої дитини зникла або підвищилася цікавість до занять, погіршилися або покращилися результати?
- чи викликано це його втомою, важкими сімейними обставинами, новими інтересами чи розчаруваннями у виді спорту, чи підходами і поведінкою тренера? [14].

Прагнення педагогів отримати відповіді на такі питання, що виникли в процесі навчання, змушує міркувати про особливості особистості тієї чи іншої

дитини, а також про те, як тренувальна діяльність, завдання, що з нею пов’язані, переломлюються у свідомості юного спортсмена, які прагнення і спонукання виникають у нього, як і чим мотивується його спортивна діяльність.

1.4. Особливості мотивація до спортивної діяльності у дитячому віці

Мотивація тренувальної активності дітей включає кілька типів, які формуються під впливом сімейного та соціального середовища, а також через усвідомлене чи частково усвідомлене ставлення дитини до цих впливів.

Один із типів мотивації – так звана негативна мотивація. Вона базується на роздумах юного спортсмена про можливі наслідки, якщо він не тренуватиметься. Це можуть бути конфлікти з батьками, непорозуміння з однолітками, погіршення фізичної форми чи навіть образливі зауваження від друзів.

Така мотивація, яка виникає поза тренувальною діяльністю і супроводжується неприємними емоціями, часто зводиться до вибору «меншого зла» серед можливих негативних ситуацій. Однак вона рідко сприяє успіху, адже ефективне тренування потребує внутрішніх зусиль, бажання і чіткої мети. Без позитивної мети результати, як правило, залишаються невтішними.

Позитивні результати можливі, якщо мотивація дитини змінюється таким чином, що тренування сприймається не як спосіб уникнення негативу, а як засіб для особистісного та спортивного розвитку.

Другий тип мотивації пов’язаний із зовнішніми мотивами, що мають позитивний характер. Цей тип можна розділити на дві форми, пов’язані з громадськими та особистісними моральними спонуканнями [14].

Перша форма ґрунтується на суспільно значущих прагненнях, таких як перемоги для клубу чи тренера. Такі цілі, які відповідають внутрішнім потребам дитини, часто є потужними мотивами на початкових етапах занять спортом. Їхня сила може варіюватися залежно від віку спортсмена. Однак, якщо ці прагнення не підкріплюються іншими мотивуючими факторами, вони можуть стати

недостатніми для підтримання інтересу, оскільки дитину більше приваблюють зовнішні результати, ніж сама діяльність.

Друга форма позитивної мотивації пов’язана з особистими цілями. У цьому випадку досягнення у спорті розглядаються як засіб особистого успіху – шлях до популярності, матеріального благополуччя, впливу чи високого соціального статусу. Вона має різні варіанти прояву: наприклад, навіть при відсутності інтересу до спорту людина може бачити у заняттях можливість отримати суспільне визнання. Однак прагнення до зовнішніх атрибутів спортивних досягнень може спонукати до несумлінних чи неетичних дій.

Третій тип мотивації базується на самому процесі тренувань. Вона виникає з внутрішнього прагнення опановувати нові вміння й навички. Захоплення від тренувального процесу формується через цікавість, задоволення від пізнання нового, відчуття прогресу у фізичній і спортивній формі, освоєння нових прийомів тощо.

Важливо зазначити, що ці три форми мотивації рідко проявляються у чистому вигляді. Мотиви спортивної діяльності зазвичай мають складний і багатогранний характер, поєднуючи елементи різних типів мотивації [30].

У процесі тренувань і зростання інтересу змінюється характер і сутність мотивації. Мотиви, пов’язані з цілями поза тренувальною діяльністю, можуть поступово відходити на другий план, поступаючись місцем мотивам, що виникають у самій діяльності. Також до них можуть приєднуватися соціальні мотиви. Великий вплив на ці зміни має ставлення тренера і його здатність підтримувати інтерес до занять.

Дослідження в галузі соціальної психології виявили ключові фактори, які впливають на мотивацію: привабливість групи, стиль керівництва (лідера) і відносини, що формуються в колективі [32].

Експерименти Р. Ліпітта та Р. Уайта показали, що мотивація дітей змінюється залежно від стилю керівництва – авторитарного чи демократичного. Якщо керівник повністю контролював діяльність дітей і самостійно оцінював їхню роботу, це не сприяло формуванню стійкої мотивації. Діти працювали продуктивно лише за присутності керівника, але в разі його відсутності виявляли брак ініціативи, турботи про справу, а також відсутність гордості за результати роботи клубу. За демократичного стилю керівництва мотивація мала інший, більш позитивний характер [34].

Таким чином, інтереси, цілі, потреби та установки визначають спрямованість особистості, що формує її поведінку та соціальний образ. Мотивація в спортивній діяльності має свої особливості, оскільки базується на особистісному ставленні до спорту і себе в ньому. На мотивацію впливають умови суспільної думки, особливості організації занять та інші обставини. Важливу роль у формуванні інтересу до спорту відіграє наявність позитивної установки.

1.5. Педагогічні умови формування інтересу у дошкільників до занять спортом

Емоція інтересу є основною рушійною силою будь-якої діяльності дошкільника. Діти прагнуть займатися тим, що викликає в них цікавість і захоплює, а також із тими людьми, які роблять цю діяльність привабливою.

Інтерес супроводжує активність дитини від самого народження. Форми діяльності та взаємодії, мотивовані інтересом, закладають фундамент для розвитку всіх психічних сфер. Завдяки емоції інтересу забезпечується нормальний перебіг процесів сприйняття, вона спрямовує та підтримує активність. Дитина не здатна займатися тим, що їй нецікаво. Хоча її можна змусити вивчати або виконувати завдання, таке навчання не матиме цінності та не дасть позитивних результатів [36].

Емоції інтересу й радості від діяльності складають мотиваційну основу творчої роботи. Інтерес зазвичай виникає раніше за інші емоційні стани й є важливим елементом будь-якої значущої події чи розумового процесу. Його найяскравішим проявом є стан «захоплюючого занурення», який мають викликати спортивні тренування. Це сприятиме досягненню дошкільнятами найкращих можливих результатів.

Розвиток інтересу як у дорослих, так і у дітей відбувається у два етапи: первинному та вторинному. Первинна стадія характеризується імпровізацією та натхненням, на цій стадії людиною рухає інтенсивна емоція інтересу – збудження. Вторинна стадія – це розвиток первинного натхнення, ідеї, що осяяла людину в момент сильного збудження, вона вимагає самодисципліни та важкої, завзятої праці [37].

На другій стадії інтенсивність інтересу може коливатися, проте дитина повинна бути досить сильною і стійкою, щоб вона могла протистояти втомі та негативним емоціям, витримати важку, рутинну роботу, пов’язану з доведенням предмета діяльності до бажаної досконалості. Варто зазначити, що у спорті неминучі періоди пригніченості та страху. Саме в такі періоди панування негативних емоцій мотиваційна сила сталого інтересу має вирішальне значення для подолання перешкод, що постають на шляху спортсмена.

Будь-який тренер знає, що зацікавлена дитина тренується краще. Інтерес становить основу діяльності, характеризує активність дитини, спрямовує її зусилля. Отже, *збудження та розвиток інтересу* буде однією з основних умов успішності формування установки на заняття спортом та карате.

Ефективність педагогічного процесу багато в чому залежить від того, наскільки свідомо і активно самі вихованці ставляться до занять. *Усвідомлення дітьми значущості спортивної діяльності* прискорює процес навчання, підвищує його результативність, регулює мотивацію та формує установку на досягнення мети .

Осмисленість занять передбачає пояснення юним спортсменам конкретного сенсу поставлених завдань. Показати сутність завдання – це продемонструвати його необхідність як чергового кроку до досягнення цілей. Лише усвідомлені потреби стають справжніми мотивами поведінки та діяльності. Тому важливо, щоб дошкільнята усвідомлювали значення занять спортом і карате, адже саме це сприяє формуванню їхньої особистісної спрямованості та стійкої мотивації до тренувань.

Рівень усвідомлення цілей і завдань залежить від вікових особливостей, можливостей спортсменів та їхньої підготовленості. Завдання тренера – стимулювати свідомий аналіз, самоконтроль і раціональне використання сил під час виконання вправ [38].

У процесі формування рухових навичок відбувається автоматизація дій, але це не знижує значення свідомості. Навпаки, якісне управління руховою діяльністю можливе, якщо автоматизація досягається завдяки продуманим вправам, які передбачають аналіз, оцінку та контроль виконуваних дій, а не лише механічним повторенням.

Активна рухова діяльність є основним засобом розвитку здібностей у фізичному вихованні. Навіть засвоюючи загальновідомі дії, кожна дитина адаптує їх до своїх індивідуальних можливостей, що стимулює її розвиток.

Проте, орієнтуватись лише на зацікавленість і надавати тренуванням виключно привабливого характеру неправильно. Шлях до фізичної досконалості – це напружена робота, яка включає монотонні, втомлюючі вправи. Інтерес до них виникає лише за умови глибокого розуміння їхньої важливості. Тому вирішальну роль відіграє усвідомлення сутності занять і їхньої мети як об’єктивної необхідності. На цій основі формується стійке бажання долати труднощі, і навіть найскладніші завдання набувають глибокого внутрішнього змісту.

Систематична оцінка і заохочення за досягнення є важливими чинниками розвитку активності юних спортсменів. Окрім поточної оцінки тренера, для дошкільнят особливе значення має впровадження системи оціночних нормативів і заохочувальних заходів, що стимулюють їх до подальших успіхів.

Однією з умов формування інтересу *є поетапне включення дошкільнят у заняття спортом* [38].

Спортивне тренування є багаторічним процесом, що охоплює низку періодів вікового розвитку спортсмена. Його зміст та структура змінюються відповідно до вікових особливостей та логіки спортивного вдосконалення. Схематично можна виділити чотири великі етапи багаторічних занять спортом, на кожному з яких тренування набуває суттєвих особливостей:

1. Етап попередньої спортивної підготовки.

2. Етап початкової спеціалізації чи базової спортивної підготовки.

3. Етап поглибленого спортивного вдосконалення.

4. Етап «спортивного довголіття».

Вікові межі цих етапів значно коливаються (залежно від специфіки видів спорту та індивідуальних особливостей спортсмена) [34].

Набираючи групу новачків-дошкільнят, тренер розробляє певну стратегію та тактику занять. Фахівці пропонують наступну схему занять спортом з дошкільнятами на підготовчому етапі [31] (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Система занять з дітьми на початковому етапі спортивної підготовки [31]

Етапи	**Спрямованість роботи з дітьми**
1. Розвиток інтересу до фізичної активності	Використання методів слова та показу вправ
2. Становлення системи мотивів	Початкове вивчення основ техніки
3. Формування установки на заняття спортом та усвідомленого інтересу	Відпрацювання найпростіших технічних прийомів та елементів, ознайомлення зі змагальною технікою

Отже, поетапне включення дошкільнят у тренувальний процес є умовою формування установки на заняття спортом.

Виходячи з положень, наведених вище, процес формування інтересу до занять спортом можна розділили на три етапи:

1. Організаційно-підготовчий.

2. Змістовно-процесуальний.

3. Аналітико-корегуючий.

На кожному з цих етапів вирішуються різні завдання.

Організаційно-підготовчий етап формування інтересу до занять спортом. Цей етап характеризується осмисленням та прийняттям мети формування інтересу до спортивної діяльності, плануванням процесу, визначенням принципів управління педагогічним процесом формування інтересу до занять спортом. Умовою виступає готовність тренера – з одного боку, дітей – з іншого до спільної продуктивної діяльності.

Змістовно-процесуальний етап формування інтересу характеризується реалізацією мети та плану роботи. На цьому етапі необхідними умовами є:

- взаємодія дітей із тренером у вирішенні завдань формування інтересу;
- налагодження зворотного зв’язку та своєчасна корекція ставлення до спорту, що здійснюється на основі постійного контролю за перебігом процесу;
- спонукання та самоспонукання дошкільнят до занять спортом.

Третій, аналітико-корегуючий етап, або етап аналізу результатів формування інтересу до занять спортом. На цьому етапі відбувається оцінка результатів роботи, аналізуються протиріччя, труднощі, виявлені у процесі формуванням інтересу до карате, визначаються заходи щодо усунення недоліків у роботі.

Розглянутий етап актуалізується найважливішим моментом – з'ясуванням причин невдач, труднощів і вибором засобів виправлення виявлених відхилень у межах переходу на наступний, більш високий рівень формування інтересу.

Будь-яка наша діяльність, особливо педагогічна, потребує аналізу та обговорення. І результат, чи він позитивним чи негативним, має бути ретельно вивчений, щоб згодом уникнути невдач і використати позитивні моменти.

Важливою умовою формування інтересу до спорту у дошкільнят виступає *адаптація дітей до занять*.

Адаптація (від лат. – пристосовую), це пристосування будови та функцій організму, його органів до умов зовнішнього середовища [36].

Адаптація дітей до занять спортом є складним процесом, що включає фізіологічні, біохімічні та емоційні аспекти. Вона проявляється як здатність організму адаптуватися до фізичних навантажень і змінюваних умов життєдіяльності, а також як психологічна готовність до спортивної діяльності. Фізіологічні зміни, такі як зниження частоти серцевих скорочень у спокої або підвищення швидкості обмінних процесів, свідчать про тренованість дитини. Емоційна адаптація, у свою чергу, пов'язана з подоланням психологічних бар'єрів і пристосуванням до нового середовища.

Серед ключових аспектів успішної адаптації дитини є вміння тренера керувати своїми емоціями, знаходити підхід до дітей, підтримувати їх у разі успіхів і невдач, бути терпимим, доброзичливим і суворим одночасно. Тренер має створювати атмосферу, що сприяє адаптації як дітей до занять, так і себе до педагогічної діяльності.

Адаптація тренера залежить від його готовності до роботи та відповідності вимогам реального педагогічного процесу. Відсутність гармонії між професійними намірами та реальними умовами ускладнює адаптацію.

Виділяють такі етапи психологогічно-педагогічної адаптації дітей:

1) початковий - знайомство з колективом, правилами поведінки, формами спортивної діяльності;
2) орієнтовний - звикання до фізичних навантажень і нової форми роботи;
3) основний - формування стійкої звички до систематичних тренувань і циклічного навантаження.

Задля ефективної адаптації дітей тренеру потрібні такі навички, як знання основ педагогічної теорії, методики навчання і виховання, наявність компетенції у сфері спортивної методики, орієнтація в психолого-вікових особливостях дітей і досконале володіння технікою і тактикою спорту.

Для дітей є важливим розвиток інтересу до спорту і мотивації до занять, формування позитивного ставлення до спортивної діяльності, а також поетапне включення у тренувальний процес. Великим плюсом буде усвідомлення значущості спорту для власного особистісного розвитку.

Також можна виокремити умови успішної адаптації дошкільнят до спортивної діяльності:

- розвиток установки на спортивну діяльність;
- формування мотивації до занять спортом;
- формування інтересу до спортивної діяльності;
- формування та розвиток активно-позитивного ставлення до спорту.

До важливих умов професійно-педагогічної адаптації слід зарахувати культуру педагогічного спілкування. К.М. Левитан розвиток педагогічного спілкування пов’язує з розвитком таких особистісних якостей, як уміння керувати своєю поведінкою, спостережливість, уміння швидко перемикати свою увагу, розуміння психічного стану дітей, уміння поставити себе в системі спілкування на місце наставника, уміння встановити контакт з дітьми [40].

В.С. Грехнев підкреслює необхідність постійної адаптації тренера до умов, що змінюються, що визначає рівень його професіоналізму.

В.А. Сухомлинський справедливо зазначав, що повсякденне спілкування з дітьми є основою педагогічної творчості, джерелом ідей, відкриттів, а також труднощів, які сприяють професійному зростанню педагога. Він підкреслював, що навчання не повинно обмежуватися механічною передачею знань, адже його сутність полягає у формуванні людських взаємин. Саме встановлення позитивних і довірливих стосунків із дітьми є ключовою умовою адаптації як дітей до занять спортом, так і тренера до його педагогічної діяльності.

Таким чином, найважливішими умовами професійно-педагогічної адаптації тренера-викладача та його вихованців є психологічна сумісність учасників педагогічного процесу та її підкріплення наявністю спільних інтересів та спільної цілеспрямованої діяльності.

Підсумовуючи вищевикладене можна припустити, що у дошкільника можна сформувати інтерес до занять спортом, якщо педагогічний процес буде побудований з урахуванням наступних умов: розвиток установки у дітей на заняття спортом; осмислення дітьми значущості спорту для розвитку їхніх фізичних якостей; поетапне включення дітей у заняття спортом; адаптація дітей до занять спортом.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та вирішення завдань використовували наступні методи дослідження:

- аналіз і узагальнення даних літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- бесіда та інтерв'ю;
- анкетування;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення даних літературних джерел проводилось з метою вивчення стану досліджуваної проблеми, оцінки рівня вивченості теми в науковій літературі, визначення ключових теоретичних і практичних аспектів, пов'язаних із дослідженням, формування наукового апарату дослідження, планування практичної частини дослідження, визначення основних методів та інструментів, які будуть використані для проведення експериментальної роботи.

Педагогічне спостереження. У педагогіці «спостереження» сприймається як цілеспрямоване сприйняття будь-якого педагогічного явища, в процесі якого дослідник отримує конкретний фактичний матеріал [25].

Спостереження проводилось під час навчально-тренувального процесу коли між об'єктом і дослідником відбувались прямі відносини. У позиції спостерігачів виступали тренери з карате та секції «Kinder sport» (карате).

Педагогічне спостереження проводилось з метою оцінки сформованості інтересу дошкільників до занять спортом, основу якої складала установка –

готовність до спортивної діяльності, адаптація дітей до занять, їхнє свідоме ставлення до спорту, поетапне включення дітей до спортивної діяльності.

Під час спостережень визначалались:

- установка на заняття спортом;
- усвідомленість дітьми значущості спорту для розвитку їхніх фізичних якостей;
- етапність - поетапне включення дітей у заняття спортом;
- адаптація до занять спортом;
- розуміння значення занять спортом для здоров'я та самозахисту;
- ставлення дітей до занять спортом.

Рівень *установки* на заняття спортом оцінювався як:

Високий – дитина бере активну участь у тренувальному процесі, у неї сформована потреба в заняттях, юний спортсмен готовий до фізичних навантажень для досягнення поставлених цілей, усвідомлює необхідність тренувань і позитивно мотивує їх.

Середній – дитина налаштована на спортивну діяльність, але не усвідомлює своїх потреб, мотивація занять не визначена, вона виконує завдання, але без особливої активності, часто відволікається на інших дітей, на навколишнє оточення.

Низький – дитина, відвідуючи тренування, не включається у спортивну діяльність, їй нецікаво на занятті, часто відволікається, складається враження, що тренер заважає займатися своїми справами. Юному спортсмену лише цікавий його новий статус, зовнішні атрибути карате, він не усвідомлює потреби у заняттях і не може виконувати вправи на вирішення віддалених, далеких завдань.

Усвідомлення дітьми *значущості спорту*:

Високий рівень – діти розуміють значення спорту у житті, розвитку, критично оцінюють свій рівень підготовки, усвідомлено підходять до

тренувального процесу, знають у результаті дотримання яких умов вони досягнуть поставлених цільових результатів.

Середній рівень – діти усвідомлюють, що займатися спортом – «це добре», але не знають навіщо це потрібно в їхньому подальшому житті.

Низький рівень – діти не усвідомлюють значення спортивної діяльності і характеризують заняття як черговий спосіб розваги.

Поетапне включення дітей у заняття спортом:

Високий рівень – тренер чітко контролює рівень розвитку дітей, його робота відповідає етапам підготовки та етапам розвитку, завдання дітям відповідають рівню їхньої готовності, діти усвідомлюють етапи підготовки, регулюють та контролюють їх дотримання, розуміють значення кожного етапу.

Середній рівень – тренер дотримується і чітко розмежовує етапи підготовки та включення дітей у спортивну діяльність, але не адаптує їх до рівня розвитку дітей, спортсмени не усвідомлюють розподілу тренувального процесу на періоди та етапи.

Низький рівень – у тренера відсутній контроль на етапах, а також етапний розвиток рівня підготовки дітей, спортсмени не мають уявлення про поділ підготовки на етапи.

Адаптація дітей до занять спортом:

Високий рівень – діти показують хорошу техніку, на тренуванні товариські, активні, комунікабельні, вони впевнені у своїй роботі, спостерігається високий ріст показників фізичних якостей.

Середній рівень – непогане виконання дітьми технічних прийомів, середній рівень динаміки росту загальних фізичних якостей, низька емоційна насиченість занять, неактивна поведінка дітей на занятті, невпевненість у виконанні завдання.

Низький рівень – невпевнена поведінка дітей, мало спілкуються з однолітками у групі, бояться запитати тренера, невпевнено виконують завдання, показують невисоку якість техніки карате.

Розуміння значення занять спортом для здоров'я та самозахисту:

Високий рівень – діти усвідомлюють зв'язок між фізичною активністю, здоров'ям та самозахистом. Вони розуміють, що спорт допомагає захищати себе, наприклад, через розвиток сили, спритності чи певних умінь.

Середній рівень – діти недостатньо усвідомлюють, що спорт допомагає бути здоровими, сильними та витривалими. Проте вони можуть наводити приклади, як вправи сприяють доброму самопочуттю, розуміючи що: «Хто займається спортом, той не хворіє».

Низький рівень – діти мають загальне уявлення про користь руху. Вони можуть розуміти, що спорт корисний для тіла, але їх пояснення часто обмежуються простими фразами, наприклад: «Спорт робить сильним» або «Це весело».

Ставлення дітей до занять спортом:

Високий рівень (позитивно-активне ставлення) – ставлення дітей до занять позитивне, їм подобається процес тренувань, вид спорту, вони усвідомлюють його перевагу, активно беруть участь у тренувальній та змагальній діяльності, спортсменам подобається процес тренувань, вони прагнуть досконалості своїх фізичних якостей.

Середній рівень (позитивне ставлення) – ставлення дітей до занять спортом позитивне, вони висловлюються про заняття з інтересом, їм подобається карате, але вони не беруть активну участь у діяльності карате, не розуміють, що для досягнення спортивних результатів необхідно багато і наполегливо тренуватися.

Низький рівень (нейтральне ставлення) – діти пасивні на тренуванні, їм нецікаво, вони хочуть виконувати завдання тренера, але водночас відвідують заняття за бажанням батьків, а самих спортсменів відсутня мотивація занять спортом, чи вона негативна.

Крім спостереження використовувалися метод ***інтерв'ю,*** який належить до методів усного опитування. Інтерв'ювання маленьких спортсменів проводилося

у спортивному залі до і після тренування. При використанні цього методу дотримувались низки умов ефективного проведення інтерв'ю:

- питання складені із виключенням можливості різного тлумачення;
- питання логічно пов'язані;
- питання складені із урахуванням віку респондентів та специфіки виду спорту.

Інтерв'ювання дошкільнят проводилося за заздалегідь підготовленим запитальником з фіксуванням відповідей у бланку анкети. Текст анкети представлений у (додатку А).

При дослідженні думки дітей було опитано 29 юних спортсменів (хлопці та дівчата): 15 дітей – експериментальної групи та 14 дітей – контрольної. Дітям було запропоновано анкету з 25 питань, кожне питання при оцінці результатів було віднесено до одного з розділів:

1. Установка.
2. Усвідомлення.
3. Етапність.
4. Адаптація.
5. Значення занять для здоров'я та самозахисту.
6. Ставлення до спортивної діяльності.

Відповіді підраховувалися за трибальною системою:

3 бали – високий рівень розвитку якості,

2 бали – середній ступінь розвитку якості,

1 бал – низький рівень розвитку якості.

При обробці результатів обчислювався середній груповий бал, мінімальна кількість балів може становити – 25 балів, максимальна – 75.

Також використовувався метод ***анкетування***. Опитуванню за допомогою анкетування піддавалися батьки. Тексти анкети представлені у додатку Б.

Опитування батьків дошкільників проводили для виявлення зміни ставлення їхніх дітей до спорту.

Отже, результати спостереження, інтерв'ювання дітей та опитування батьків були об'єднані за наступними розділами: *установка, усвідомленість, етепність, адаптація, значення занять для здоров'я та самозахисту, ставлення до занять спортом*.

Педагогічне тестування. В експерименті проводилося тестування розвитку фізичних якостей дітей. Цей метод дослідження інтересу дітей до спортивної діяльності інформативний, тому що чим краще і активніше дитина виконує завдання – тим вище ріст показників фізичної підготовленості. Ми проводили перевірку загальної фізичної підготовленості за такими показниками:

- біг 10 метрів (с) – швидкісні якості;
- стрибок у довжину з місця (см) – швидкісно-силові якості;
- п'ять перекидів поспіль (с) – координація;
- згинання / розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – сила.

Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності педагогічних умов формування інтересу до занять спортом у дошкільнят. Експеримент проводився на базі спортивних клубів «Лідер» та «SPORTdep» м. Чернівці з дітьми 5-6 років.

Нами було виділено одну експериментальну групу – 15 дітей дошкільного віку, які відвідували секцію «KINDER SPORT (карате)» та займалась за експериментальною програмою. Друга група – контрольна, займалася за традиційною програмою карате, склала 14 дошкільнят.

У експериментальній групі програма реалізовувалася на основі формування інтересу та розвитку установки на заняття карате, осмислення значущості спорту для розвитку фізичних якостей, поетапного включення дітей у заняття карате та адаптації дітей до занять спортом. У процесі роботи ми намагалися реалізувати умови, необхідні для формування інтересу до занять

карате. Експериментальна робота не припинялася і під час літнього виїзду до спортивно-оздоровчого табору.

Тренувальні заняття в обох групах проводилися тричі на тиждень по 60 хв.

Інформативність та достовірність отриманих в ході дослідження показників перевірялася за допомогою ***методів математичної статистики***.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися в період з вересня 2023 р. по грудень 2024 р. у три етапи.

На *першому етапі* (вересень 2023 р. – грудень 2023 р.) на основі аналізу літературних джерел формувалися мета і завдання дослідження. Також здійснювався підбір груп дітей та тренерів для експерименту. Було встановлено вихідний рівень інтересу дошкільнят до занять спортом (констатуючий етап педагогічного експерименту). Визначено умови проведення експериментальної роботи, обрано методи дослідження.

На цьому ж етапі на основі аналізу літературних джерел визначили та обґрунтували педагогічні умови формування інтересу дошкільнят до занять спортом.

На *другому етапі* (січень 2024 р. – жовтень 2024 р.) було проведено формуючий етап педагогічного експерименту на базі спортивних клубів «Лідер» та «SPORTdep» м. Чернівці. До експерименту були залучені безпосередні учасники процесу дослідження – контрольна (n=15) і експериментальна (n=14) групи спортсменів з карате 5-6 років. Протягом всього періоду експерименту (9 місяців) робота з експериментальною групою проводилась за розробленою програмою, що включала етапи та педагогічні умови формування інтересу до занять спортом (карате). Контрольна група спортсменів тренувалась з використанням традиційних методик.

На *третьому етапі* (листопад 2024 р.) здійснювалась оцінка проведеної роботи. Виконувалась статистична обробка отриманого матеріалу, оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3
ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ КАРАТЕ

3.1. Результати вихідного рівня інтересу старших дошкільників до занять спортом (карате)

Під час проведення констатуючого експерименту ми отримали результати опитування батьків, інтерв'ювання дітей, спостереження та дослідження загальної фізичної підготовленості юних спортсменів. Результати з усіх методів дослідження ми об'єднали за деякими розділами:

1) установка,
2) усвідомленість,
3) етапність,
4) адаптація,
5) розуміння значення занять для здоров'я та самозахисту,
6) ставлення до занять спортом.

Дослідження проводилося за наведеними у п. 2.1. критеріями.

При дослідженні думки дітей було опитано 29 дошкільників: 15 дітей – експериментальної групи та 14 дітей – контрольної. Дітям було запропоновано анкету з 25 питань (додаток А), кожне питання при оцінці результатів було віднесено до одного з вищенаведених розділів.

Відповіді підраховувалися за трибальною системою: 3 бали – високий рівень розвитку якості, 2 бали – середній ступінь розвитку якості, 1 бал – низький рівень розвитку якості. При обробці результатів обчислювався середній груповий бал, мінімальна кількість балів може становити – 25 балів, максимальна – 75. Ми отримали наступні результати (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1

Результати опитування дітей у балах на етапі констатуючого експерименту

Якість, що оцінюється	**Кількість балів**	
	Експериментальна група (n=15)	*Контрольна група (n=14)*
Установка	55	54
Усвідомлення	60	58
Етапність	46	54
Адаптація	46	45
Розуміння	53	54
Ставлення	51	54
M	52	53

Примітка: M – середнє арифметичне, n – кількість досліджуваних.

Порівнюючи дані експериментальної та контрольної груп на етапі констатуючого експерименту, бачимо, що достовірних відмінностей між ними немає.

Для підтвердження даних інтерв'ю з дошкільниками, ми провели опитування батьків. Опитування проводилося на етапі констатуючого експерименту для вивчення початкового стану проблеми.

Було опитано по одному з батьків 15 дітей експериментальної групи та 14 дітей контрольної групи. Батькам була запропонована анкета, що складалась з 50 питань (додаток Б), кожне питання належало до певної якості (установка, свідомість, етапність, адаптація, розуміння значення занять для здоров'я та самозахисту, позитивне ставлення).

Питання оцінювалися за трибальною системою, за критеріями: 3 бали – високий рівень розвитку 2 бали – середній рівень розвитку 1 бал – низький рівень розвитку,

За підрахунком результатів ми отримували середній груповий бал. Розглянемо результати опитування батьків на етапі констатуючого експерименту (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2

Результати анкетування батьків у балах на етапі констатуючого експерименту

Якість, що оцінюється	**Кількість балів**	
	Експериментальна група (n=15)	*Контрольна група (n=14)*
Установка	55	54
Усвідомлення	48	50
Етапність	64	63
Адаптація	50	48
Розуміння	47	53
Ставлення	56	54
M	53	52

Примітка: M – середнє арифметичне, n – кількість досліджуваних.

Таким чином, загальногруповий бал склав в експериментальній групі 53, а в контрольній групі 52 бали, відмінності склали близько 4%, тобто, на думку батьків, рівень експериментальної та контрольної груп практично однаковий, і показники на етапі констатуючого експерименту можуть бути використані у подальшій роботі.

Для оцінки ефективності експериментальної методики проведення занять карате ми провели спостереження за дітьми в експериментальній та контрольній групах. За дітьми спостерігали 5 представників з числа тренерів з карате, які мають понад 10 років тренерсько-педагогічного стажу. Тренерам заздалегідь було запропоновано критерії високого, середнього та низького рівня розвитку досліджуваних якостей.

Спостереження проводилося на етапі констатуючого експерименту, щоб порівняти початковий рівень експериментальної та контрольної груп та з’ясувати вихідний рівень юних каратистів. Протокол спостереження (додаток В) складався з дев’яти пунктів, тому група могла набрати від 9 до 30 мінімальних

максимальних балів. На етапі констатуючого експерименту отримали наступні результати (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3

Результати спостереження за дітьми у балах
на етапі констатуючого експерименту

Якість, що оцінюється	**Кількість балів**	
	Експериментальна група (n=15)	*Контрольна група (n=14)*
Установка	22	20
Усвідомлення	15	15
Етапність	21	22
Адаптація	15	16
Розуміння	13	13
Ставлення	22	19
М	18	17

Примітка: М – середнє арифметичне, n – кількість досліджуваних.

Таким чином, загальногруповий бал склав в експериментальній групі 18 балів, контрольної 17 балів, різниця 5%.

На етапі констатуючого експерименту рівень установки, усвідомленості, етапності підготовки, адаптації, розуміння, ставлення не мав достовірних відмінностей. Цифрові показники, одержані на етапі констатуючого експерименту, представлені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Результати дослідження на етапі констатуючого експерименту в балах

Метод дослідження	**Якість**											
	установка		**усвідом-лення**		**етапність**		**адаптація**		**ЗФП**		**ставлення**	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Опитування дітей	55	49	48	50	64	61	50	46	47	53	56	52
Анкетування батьків	55	54	60	58	46	54	46	45	53	54	51	54
Спостереження	22	20	15	15	21	22	15	16	13	13	22	19
М	44	41	41	41	44	45	37	36	38	40	43	42

Примітка: М – середнє арифметичне, ЕГ – контрольна група, КГ – експериментальна група.

Рисунок 3.1. графічно показує результат за трьома експериментальним методами (опитування дітей, батьків, спостереження) на цьому етапі експерименту.

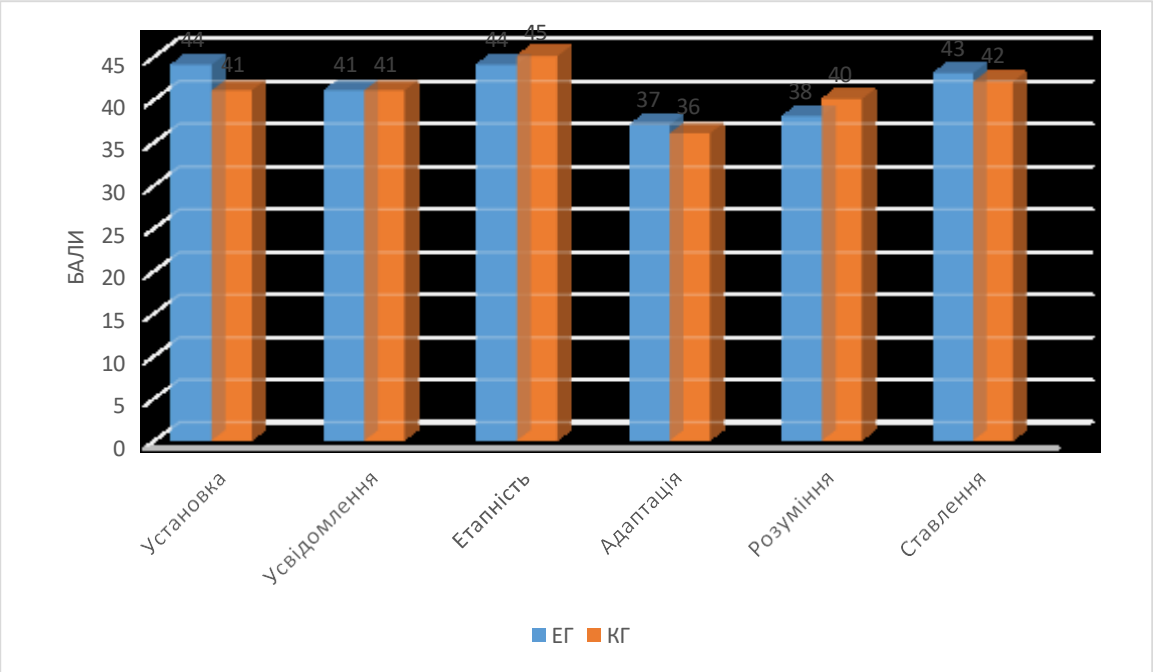


Рис. 3.1. Результати констатуючого експерименту (середні бали, отримані за трьома методиками)

Для виявлення вихідного рівня розвитку фізичних якостей було проведено дослідження показників фізичного розвитку, для чого ми вимірювали фізичні якості дітей за загальноприйнятими методиками (швидкість, швидкісно-силові показники, координація, сила).

Ми склали протоколи дослідження показників фізичної підготовленості кожної дитини, потім опрацювали показники за допомогою методів математичної статистики, провели аналіз та оцінку результатів. На етапі констатуючого експерименту отримали наступні дані (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5

Результати фізичної підготовленості дошкільників
на етапі констатуючого експерименту (M±m)

Показники ЗФП	*Експериментальна група (n=15)*	*Контрольна група (n=14)*	t	P
Біг 10 м, с	3,6±0,08	3,7±0,07	-0,58	0,55
Стрибок у довжину з місця, см	114±2,43	114±1,97	0	1
5 перекидів вперед, с	10,92±0,50	11,34±0,39	-0,65	0,51
Віджимання від підлоги, разів	5,04±0,75	6,24±0,61	-1,23	0,22

Примітка: M – значення середньої арифметичної; m – похибка середньої арифметичної, t – рівень значущості, P – вірогідність.

Таким чином, початковий рівень в експериментальній та контрольній групах однаковий і відмінності не достовірні, отже, діти експериментальної та контрольної групи, що записалися в спортивну секцію карате, мають однаковий рівень фізичної підготовленості та розвиненості фізичних якостей (швидкість, швидкісно-силові якості, координація, сила), які відповідають віковому розвитку старших дошкільнят.

3.2. Упровадження педагогічних умов формування у дошкільників інтересу до занять спортом (карате)

Експериментальна частина дослідження полягала в тому, щоб планувати та реалізовувати навчально-тренувальний процес з карате дітей старшого дошкільного віку на основі наступних педагогічних умов:

- розвитку установки у дітей на заняття спортом;
- створення умов для осмислення дітьми значимості спорту для розвитку фізичних якостей;
- поетапного включення дітей у заняття карате;
- адаптації дітей до занять карате.

Експериментальна робота проводилася згідно з програмою (додаток Г) на основі формування установки, адаптації дітей, етапності організації тренувань,

осмислення цінності заняття спортом. Власне експериментальна робота включала в себе наступні технологічні позиції: оволодіння технікою карате, розвиток фізичних якостей, вивчення та відпрацювання змагальної техніки куміте та проводилась з урахуванням вищезазначених педагогічних умов.

Згідно експериментальної програми робота з дітьми містила 3 розділи.

Перший розділ. Вивчення базової техніки карате.

У перші 5 місяців діти вивчали основні стійки (дзинкуца-даті, кіба-даті, кокуца-даті, фудо-даті) та пересування в них; удари руками (ой-цукі, г'яко-цукі, тецуї) та ногами (мае-гері, маваші-гері, еко-гері), блоки (аге-уке, гедан-барай, сото-уде-уке, учи-уде-уке). Також вивчалися та відпрацьовувалися кіхони (пересування у стійках з блоками та ударами) за програмою атестації на жовтий пояс, ката (формальні вправи) – тейкієку, хіан-шодан, хіан-нідан, хіан-сандан.

Метою тренувальної роботи з цього розділу було поставлено вивчення даного обсягу матеріалу та відпрацювання до стадії навички основних технічних елементів. Заняття проводилися у спортивному залі, на татамі. Під час проведення тренувальних занять враховувалися вік та початковий рівень дітей.

Позитивна установка заняття карате формувалася з допомогою методичних прийомів, які передбачає експериментальна програма. Тренування проводилося активно, загальна моторна щільність заняття була високою.

Для того щоб зберегти увагу дітей протягом 60 хв., вправи та завдання підбиралися так, щоб емоційно не втомлювати спортсменів. Для цього використовували часту зміну завдань, таким чином, дітям не пропонувався пасивний відпочинок, а відновлення досягалося зміною вправ і елементів, що відпрацьовуються.

Тренування проводилося з використанням японської термінології, яка вивчалася, повторювалася та її знання контролювалося за допомогою тестів та міні-конкурсів на знання термінології. Для підтримки інтересу та формування позитивної установки до карате діти мали спеціальний одяг – кімоно, вивчали та

чітко дотримувалися ритуалів (поклони залу, тренеру, старшому, звернення до товаришів, сенсея).

Для вивчення технічних елементів ми використовували образні порівняння у доступній дітям формі (наприклад, для вивчення прямого удару гьяко-цукі та відпрацювання реверсу дітям пояснювалося: «Перед нами знаходиться стовп, через який перекинута мотузочка, один кінець у нас у правій руці, другий – у лівій, спочатку ми тягнемо за один кінець якнайдалі, при цьому наш лікоть ковзає по поясі, потім за другий. А тепер перед нами велика труба, треба потрапити кулаком в отвір цієї труби, дивіться, якщо лікоть піде убік, ми його відріжемо краєм труби». Для навчання правильно стискати кулак використовувалися пальчикові ігри.

Після вивчення та відпрацювання 1-2 елементів протягом 10-15 хв. проводилася гра для зняття напруги та концентрації уваги («Земля, вода, повітря» та її інтерпретації, пальчикові ігри «Збираємо виноград», «У гості», «Ми готуємо капусту», «У будиночку» тощо).

Через п’ять місяців занять проходила атестація на пояси, спочатку у групі, коли власну техніку кожного оцінювали самі діти та тренер, потім загальноклубна.

Для підвищення інтересу та мотивації діти вели щоденник, у який тренером виставлялися оцінки після кожного тренування за п’ятибальною шкалою у розділах: поведінка, старання, робота. Один раз на місяць всі оцінки у дитини сумувалися, виявлявся лідер за найбільшою кількістю балів із врученням призу.

Для успішного проведення тренувань дітям потрібно адаптуватися до умов тренувань та свого нового статусу спортсмена. Нами для цього проводилися психологічні групові ігри («Глухий телефон», «М’яч бажань», «Море гойдається раз»), поступово збільшувалися навантаження та кількість технічного матеріалу по відношенню до ігор, використовувався метод безперервного тренування, при цьому емпатія (співпереживання) була визначена основою роботи. Для того щоб

дитина не соромилася і могла показати свої вміння, їй пропонувалося проводити частину розминки, показувати технічні дії перед групою; також проводилися відкриті тренування із присутністю батьків, інших тренерів.

Незважаючи на те, що діти маленькі для цілеспрямованої спортивної підготовки, вся робота, як протягом року, так і в одному тренувальному занятті була розбита на чіткі етапи та частини. Вивчення проводилося за схемою від простого – до складного. Матеріал накопичувався і відпрацьовувався на кожному занятті методом «технічної скриньки» (понеділок: стійка зинкуца-даті, удар – гьяко-цукі; вівторок: зинкуца-даті, гьяко-цукі+блок, гедан-барай тощо).

Вивчення елемента – спочатку цілісне (вікові особливості сприйняття), потім частинами. Плануючи на певний етап, вивчали невелику кількість технічних елементів, їх відпрацьовували до стадії навички. Для успішного формування установки на тренувальні заняття, потреб у них ми прагнули, щоб всі дії, що вивчаються на тренуванні, технічні елементи були осмислені дітьми, обдумані, проаналізовані.

Вивчення ката проходило паралельно з бункаєм (його розшифровкою), поясненням сенсу, значення та історії кожної дії. Перед кожним заняттям дітям пояснювалися мета та завдання, визначався план та порядок роботи, після заняття підбивались підсумки та разом з дітьми «відновлювався» у пам’яті вивчений обсяг та виконані вправи.

Дітям давалася робота додому, з обов’язковим контролем батьками (наприклад, якщо ви дивитеся телевізор увечері, то як тільки починається реклама – відпрацьовуєте удар..., присідаєте... тощо). Додому іноді задавали – намалювати удар, накреслити схему ката тощо. За знанням термінології та її значенням проводилися щомісячні міні-змагання.

Другий розділ. Розвиток фізичних якостей. На першому етапі роботи ми розвивали: гнучкість, координацію, швидкість, силу – тобто майже всі фізичні якості.

Вправи з розвитку фізичних якостей виконувались у спортивному залі та на відкритих спортивних майданчиках. Робота не припинялася і в літній період – виїзд до спортивного табору.

Під час проведення занять використовувався різний інвентар: м'ячі, скакалки, еспандери, лавки. Велика увага приділялася гнучкості та координації – якостям, особливо необхідним у карате. Різноманітність вправ: стрибкові вправи, акробатичні (перекиди, стійки, «Колесо»), вправи в парах викликали інтерес дітей до фізичного розвитку та бажання займатися. Вправам надавали «дитячі назви», більшість з яких вигадували в процесі тренувань («жаби», «зайчики», «колода», «бочка» тощо).

Установка, тобто готовність до тренувань, забезпечувалася цілеспрямованим розвитком фізичних якостей, оскільки організм дитини повинен бути готовий до тренувальних та змагальних навантажень.

Для успішної адаптації до занять, розвиваючі вправи були регламентовані, але регламентація була непомітною для дітей і вони не відчували її. Використовувалося колове тренування (наприклад: вправи на розвиток сили м'язів ніг, рук, черевного преса, спини – гра – повтор вправ на ті ж групи м'язів – вправи на розвиток гнучкості та координації – вправи на ті ж групи м'язів тощо). Ми намагалися, щоб вправи були доступні, відповідали рівню фізичної підготовленості та віковим особливостям юних спортсменів.

Заняття з розвитку фізичних якостей ефективніші, якщо дитина усвідомлює їх значення. На тренуваннях вивчалася будова тіла людини: м'язи, кістки, суглоби, зв'язки, їхнє значення для тіла людини та її життя. Вправи пояснювалися з точки зору ефективності для розвитку м'язів та фізичних якостей, виконання удару, естетики тіла, наприклад: «Зараз ми виконуватимемо вправу – «віджимання від підлоги», або «згинання/розгинання рук в упорі лежачи», ця вправа розвиває м'язи рук, що дозволить правильно, красиво та ефективно

виконувати удари руками, на передпліччях та плечах з'являться м'язи, які відрізнятимуть вас, спортсменів, від решти дітей» тощо.

Третій розділ. Вивчення техніки куміте. На період експерименту планувалося вивчення одиночних ударів техніки куміте, видів захисту, техніка пересування в «човнику», іпон-куміте (блок-удар), ефективність якого визначалася міні-спарингами до першої ефективної технічної дії з виявленням чемпіона групи.

Розвиваючи необхідний рівень інтересу до техніки карате, тобто готовності до виконання роботи змагальної роботи куміте, тренером у роботі використовувалися різні спортивні снаряди для відпрацювання ударів (мішки, лапи, груші) та екіпіровка дітей (щитки на гомілки, накладки на руки, капа). Часто змінювалася форма проведення занять – колове тренування, лінійне, повторення, «спортивна скринька». Щоб підтримати інтерес дітей до виконання подібної роботи і сформувати готовність до оволодіння складнішими прийомами куміте, тренером контролювалася засвоюваність матеріалу, готовність дитини до вивчення нової, складнішої техніки, а також застосовувався індивідуальний підхід до дітей (одну дитину треба поставити в пару з рівним партнером, іншого – з слабшим, третього – з сильнішим), щоб не зник інтерес від некомфортного стану під час виконання завдання.

Для успішної адаптації до нового статусу спортсмена всією групою разом із батьками відвідували змагання з карате, що проводились у місті, загальноміські спортивні свята, діти брали участь у масових показових виступах, проводили спільні свята, відзначали дні народження, спільно відпочивали в позатренувальний час.

У процесі вивчення та відпрацювання техніки куміте все навантаження планувалося у чіткій відповідності з етапом підготовки; вправи та завдання підбиралися відповідно до цілей і завдань етапу та тренування, діти самі намагалися розрізняти їх.

Діти усвідомлювали, що дії каратиста повинні виглядати не як вулична бійка, а як мистецтво. Мистецтво карате, – це мистецтво жити і перемагати, перемагати не тільки супротивника, а й себе, власні лінощі. Це тренер розповідав дітям на заняттях, проводив відеоперегдяд не лише змагань, а й дій самих дітей на тренуваннях з поясненням позитивних та негативних сторін.

Виходячи з досвіду роботи з дошкільнятами, ми розділили роботу на три розділи. Тренування проводилися наступним чином у тижневому мікроциклі:

Понеділок – 70% базової техніки, 20% – ЗФП, 10% – техніка куміте.

Середа – 70% техніка куміте, 20% – ЗФП, 10% – базова техніка.

П’ятниця – 70% – ЗФП, 20% – техніка куміте, 10% – базова техніка, при триденному тижневому мікроциклі.

Заняття будь-якого змісту мали цілі, завдання, були емоційно насиченими, щоб дитина виходила із зали та із захопленням розповідаючи про тренування батькам. В процесі дослідження з’ясували, що настрій дітей вищий, бажання займатися зростає, якщо тренер жваво, активно, підвищуючи і понижуючи голос, жестикулюючи, жартома, веде тренування, ніж якби тренер сухо констатував факти, пояснюючи матеріал і жорстко контролював дисципліну, як це заведено в карате.

Програма роботи з дітьми у контрольній групі була дещо іншою. Мета роботи – вивчення техніки карате та атестація на пояси, тобто така сама, як і в групах новачків інших вікових категорій. Обсяг матеріалу, що вивчався, був такий самий, але тренер не вів цілеспрямовану роботу з підвищення мотивації, розвитку інтересу та формування установки на заняття карате.

3.3. Ефективність педагогічних умов формування у дошкільників інтересу до занять спортом на прикладі карате

Після завершення періоду експерименту через 9 місяців роботи з дітьми контрольної та експериментальної груп, ми здійснили дослідження, щоб

визначити ефективність педагогічних умов формування інтересу до занять спортом. Проводили: опитування дітей (інтерв'ювання); анкетування батьків; спостереження; визначення рівня фізичної підготовленості дітей.

Досліджуючи думку дітей, ми отримали наступні результати (табл. 3.6.).

Загальногруповий середній бал склав в експериментальній групі – 59 балів, у контрольній – 52 бали, тобто експериментальна програма показала ефективність у 13%.

За критеріями, виділеними у нашій роботі, ми отримали результати: рівень установки в експериментальній групі виріс на 7%, у контрольній – на 2%, 5% відмінність ми пояснюємо методикою проведення тренування, активним підходом до роботи, експериментальними прийомами.

Таблиця 3.6

Результати опитування дітей у балах після завершення формуючого експерименту

Якість, що оцінюється	**Кількість балів**	
	Експериментальна група (n=15)	*Контрольна група (n=14)*
Установка	60	53
Усвідомлення	64	53
Етапність	59	54
Адаптація	56	49
Розуміння	57	52
Ставлення	56	53
M	59	52

Примітка: M – середнє арифметичне, n – кількість досліджуваних.

Усвідомлення необхідності занять із дітьми у контрольній групі знизилося на 9% у порівнянні з початковим рівнем, а в експериментальній зросло на 7%. Отже, спортсмени експериментальної групи на занятті отримували більше інформації, запам'ятовували та осмислювали її краще, ніж у контрольній, де програма не передбачала вивчення особливостей та тонкощів сенсу вправ, будови тіла людини тощо (рис. 3.2).

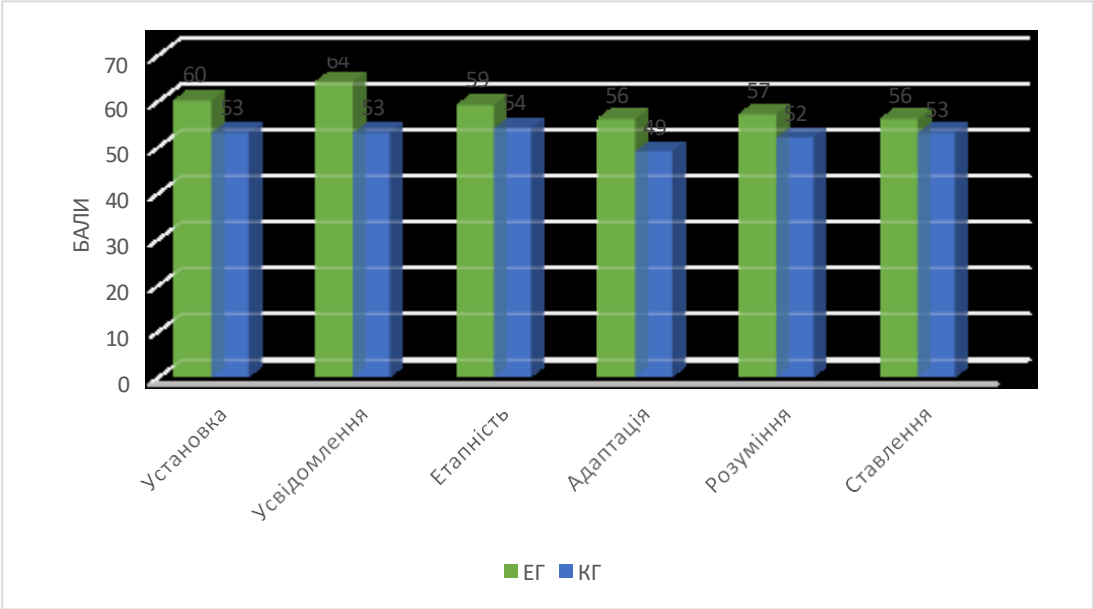


Рис. 3.2. Результати інтерв'ю дітей після завершення формуючого експерименту

Заняття експериментальної групи були розбиті на певні етапи, в контрольній тренер також намагався дотримуватися певного порядку, але діти це не змогли оцінити позитивно (+2%), тоді як в експериментальній (+28%).

Адаптація дітей до занять зросла на 21% в експериментальній групі та на 2% – у контрольній (на думку дошкільнят). Мінімальне зростання показника розвитку адаптації в контрольній групі ми можемо пояснити низькою усвідомленістю дітьми виконання дій, тобто діти ставляться до занять, як до гри – пограв і забув, тоді як в експериментальній формувалася установка на заняття спортом та усвідомлену необхідність цих занять.

За розумінням важливості занять для здоров'я зростання показників експериментальної групи склало 8%, а в контрольній спостерігається її зниження на 4%, за нашою оцінкою у зв'язку з тим, що діти контрольної групи не могли оцінити рівень свого фізичного розвитку, до відома не доводилися результати тестування фізичних якостей, хоча реальна картина дещо поліпшилася. Отже, можемо говорити, що наявний не стільки ефект заниженої самооцінки, скільки невміння дітей контрольної групи оцінити себе.

Ще один блок наших питань в анкеті для дітей був спрямований на з'ясування зміни ставлення до тренувань. В експериментальній групі позитивне ставлення дітей збільшилося на 8%, у контрольній на 4% знизилося. Це можемо пояснити низькою інформованістю дітей про свої результати та відсутністю роботи з розвитку інтересу у контрольній групі. Динаміка зростання показників за виділеними якостями в експериментальній групі склала +13% порівняно з початковим рівнем, у контрольній – 9%, таким чином, різниця у зміні розвитку якостей становила 22%.

Оскільки досліджувані якості ми виділили як умови формування інтересу, то можемо стверджувати, що робота з експериментальної програми виявилася ефективнішою (рис. 3.2.).

Ще одним способом оцінки ефективності нашої програми ми обрали анкетування батьків. Батькам пропонувалась анкета-опитувач. Нами було отримано такі результати (табл. 3.7.).

Таблиця 3.7

Результати анкетування батьків у балах після завершення формуючого експерименту

Якість, що оцінюється	**Кількість балів**	
	Експериментальна група (n=15)	*Контрольна група (n=14)*
Установка	59	52
Усвідомлення	56	54
Етапність	73	62
Адаптація	56	51
Розуміння	55	54
Ставлення	60	56
M	59	55

Примітка: M – середнє арифметичне, n – кількість досліджуваних.

Проаналізуємо отримані результати та порівняємо їх із результатами констатуючого експерименту. У експериментальній групі середній показник становив 59 балів, у контрольній – 55 балів, тобто результати експериментальної

групи вищі на 7%. Динаміку розвитку ми оцінювали за виділеними вище критеріями.

На думку батьків, установка дітей на заняття карате виросла на 7% в експериментальній групі, на 5% – у контрольній (порівняно з початковим рівнем), відмінності склали 2%, ця цифра не така велика, так як не можна відібрати у новачків вихідний настановний компонент інтересу до карате, проте наша програма все ж таки показує свою ефективність у формуванні установки.

Оцінюючи рівень усвідомленості дітьми значущості занять та сенсу карате, батьки експериментальної групи відзначили зростання якості на 17%, контрольної – на 8%. Таким чином, на думку батьків, програма експериментальної групи ефективніша на 9% у формуванні якості усвідомленості. Отже, ми ефективно обрали методи роботи з дітьми щодо формування цієї якості.

В анкеті, запропонованій батькам, ми просили оцінити рівень усвідомленого етапного поділу підготовки дітей. В експериментальній групі наша програма виявилася ефективнішою у формуванні цієї якості на 2% (ріст 12%), порівняно з контрольною (ріст 10%). Цей відсоток групових відмінностей такий невеликий, оскільки результати порівнювалися з результатами констатуючого експерименту, початкового, коли діти ще тільки починали займатися і будь-яку систему у заняттях прослідкувати було важко.

Розвиток адаптації дітей до занять на етапі формуючого експерименту спостерігався і в контрольній групі (на 10%) і в експериментальній (на 12%), ефективність програми експериментальної групи була вищою на 2%.

Ефект адаптації і в першій, і в другій групах пояснюється природним розвитком дітей дошкільного віку, їх психологічним комфортом під час занять та професіоналізмом тренерів, а найбільша його динаміка в експериментальній групі пов’язана з ефективністю нашої програми.

Опитування також виявило, чи зростає фізична підготовленість дітей у зв'язку з тренуваннями з карате, тобто чи заняття карате впливають на розвиток фізичних якостей, а також чи діти розуміють розвиток фізичних якостей як один з показників стану здоров'я.

Батьки вважають, що діти експериментальної групи розвинені фізично набагато краще порівняно з минулим роком (+13%), ніж у контрольній. Ці результати можуть бути пов'язані з тим, що тренер експериментальної групи щомісяця проводив зрізи загальної фізичної підготовки, і результати тестування доводив до відома батьків, так що батьки просто були поінформовані про фізичний розвиток дітей, що говорить про ефективність експериментальної програми.

Ставлення до карате та спорту взагалі, на думку батьків, позитивно змінилося у дітей експериментальної групи на 7%, контрольної – на 1%.

Підраховуючи загальногрупові відмінності, ми отримали результат: в експериментальній групі динаміка показників склала 14%, у контрольній – 5%, отже експериментальна методика ефективніша, на думку батьків (на 9%).

На рис. 3.3. показані результати анкетування батьків та їх відмінності в експериментальній та контрольній групах.

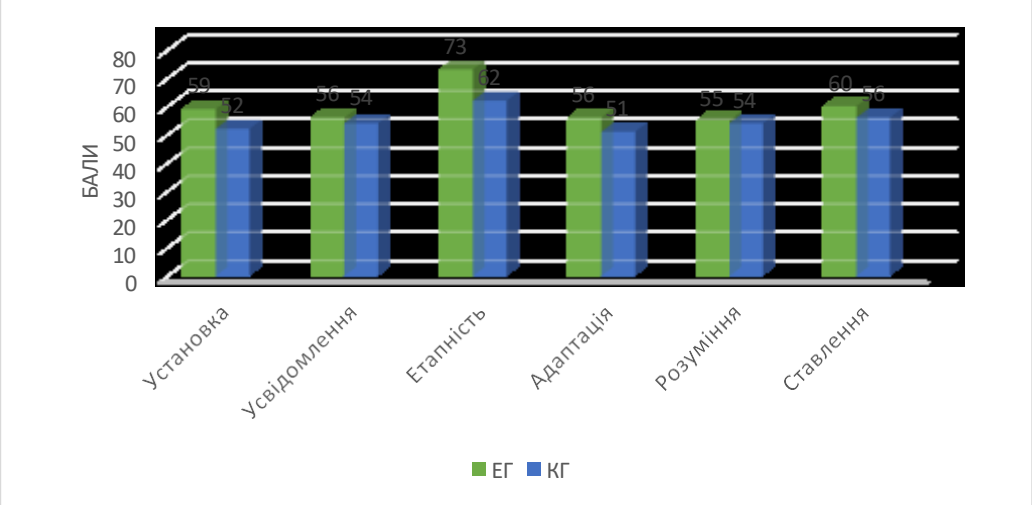


Рис. 3.3. Результати анкетування батьків після завершення формуючого експерименту

Наступним пунктом нашого дослідження на етапі формуючого експерименту було спостереження, що проводиться, також для виявлення ефективності нашої методики. Спостереження здійснювали ті ж люди, що і на етапі констатуючого експерименту, за такими ж протоколами.

Порівняємо показники контрольної та експериментальної груп та їх динаміку на етапі формуючого експерименту (табл. 3.8.).

В експериментальній групі середній загальногруповий бал склав 23, у контрольній – 19 балів.

Таблиця 3.8

Результати спостереження за дітьми у балах після завершення формуючого експерименту

Якість, що оцінюється	**Кількість балів**	
	Експериментальна група (n=15)	*Контрольна група (n=14)*
Установка	23	20
Усвідомлення	21	17
Етапність	25	22
Адаптація	24	19
Розуміння	20	15
Ставлення	26	21
M	23	19

Примітка: M – середнє арифметичне, n – кількість досліджуваних.

На думку спостерігачів, рівень установки в експериментальній групі виріс на 5%, а в контрольній не змінився (0%) порівняно з результатами констатуючого експерименту. Отже, спостерігачі виявили готовність дітей експериментальної групи до тренувальної діяльності.

Діти експериментальної групи усвідомлено виконували завдання тренера, пояснювали значення вправ, рівень усвідомленого ставлення до тренувань збільшився на 40%, тоді як у контрольній – на 13%, отже, ефективність нашої роботи оцінена в 27%. Ми можемо говорити про достатній розвиток цієї якості у дітей на даному етапі роботи та відповідність вибраних засобів цілям роботи.

Етапність та наступність завдань, порядок та чергування роботи, на думку спостерігачів, на 19% більш виражені в експериментальній групі.

За 9 місяців роботи з експериментальної програми рівень адаптації у дітей змінився в експериментальній групі на 60%, тоді як у контрольній на 19%. Різниця цього показника склала 41% та приємно здивувала спостерігачів.

Суб'єктивна оцінка спостерігачами рівня фізичного розвитку показує, що діти експериментальної групи більш розвинені, рухливі, координовані (на 53%), у контрольній же цей показник нижчий – 14%, це розбіжність в оцінці двох груп на 39% ми можемо пояснити не лише тим, що їх розвиток справді кращий, а й тим, що діти не соромляться присутності сторонніх на занятті, адаптовані до зміни умов довкілля.

Ставлення до занять у юних спортсменів експериментальної групи найбільш виражене і позитивне (на 8%) порівняно з контрольною.

Підраховуючи загальногрупові відмінності за шістьма показниками, ми бачимо динаміку груп та їх відмінності (22%) (табл. 3.9), таким чином, зростання результатів експериментальної групи, на думку спостерігачів, склало 33%, а в контрольній групі – 11%.

Таблиця 3.9

Зміна показників між констатуючим і формуючим етапами експерименту (спостереження)

Якість, що оцінюється	**Приріст у %**		**Різниця, %**
	Експериментальна група (n=15)	*Контрольна група (n=14)*	
Установка	5	0	5
Усвідомлення	40	13	27
Етапність	19	0	19
Адаптація	60	19	41
Розуміння	53	14	39
Ставлення	18	10	8
M	33	11	22

Примітка: M – середнє арифметичне, n – кількість досліджуваних.

Підсумовуючи результати опитування дітей, батьків, спостереження, ми отримали наступні результати на етапі формуючого експерименту (табл. 3.11.).

Таблиця 3.11

Результати дослідження після формуючого експерименту в балах

Метод дослідження	**Якість**											
	установка		**усвідом-лення**		**етапність**		**адаптація**		**розуміння**		**ставлення**	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Опитування дітей	60	53	64	53	59	54	56	49	57	52	56	53
Анкетування батьків	59	52	56	54	73	62	56	51	55	54	56	60
Спостереження	23	20	21	17	25	22	24	19	20	15	26	21
М	47	42	47	41	52	46	45	40	44	40	46	44

Примітка: М – середнє арифметичне, ЕГ – контрольна група, КГ – експериментальна група.

За всіма показниками рівень експериментальної групи змінився на 14% (порівняння з результатами констатуючого експерименту), у контрольній – на 3%, отже, за результатами опитування дітей, батьків, спостережень, бачимо позитивну динаміку зміни експериментальної групи і можемо говорити про ефективність експериментальної програми.

Розглянемо результати щодо кожного з виділених критеріїв (табл. 3.12.).

Ми спостерігаємо достовірні зміни показника установки, адаптації, етапності, розвитку фізичних якостей. За показником ставлення до занять спортом результати практично однакові і в експериментальній, і контрольній групі. Ми пояснюємо це тим, що діти, які займаються протягом року будь-яким видом спорту, формують своє ставлення до цього виду спорту, а якщо вони продовжують займатися, їхнє ставлення позитивне.

Таблиця 3.12

Зміна показників між констатуючим і формуючим етапами експерименту

Якість, що оцінюється	**Приріст у %**		**Різниця, %**
	Експериментальна група (n=15)	*Контрольна група (n=14)*	
Установка	7	2	5
Усвідомлення	15	0	15
Етапність	18	2	16
Адаптація	21	5	16
Розуміння	16	0	16
Ставлення	7	6	1
M	14	3	11

Примітка: M – середнє арифметичне, n – кількість досліджуваних.

Графічно відмінності експериментальної та контрольної груп представлені на рис. 3.4.

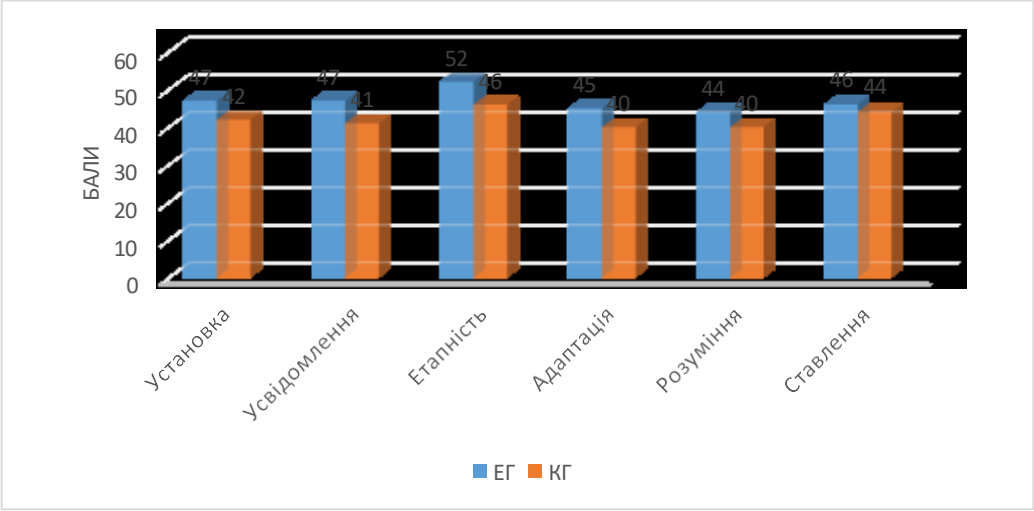


Рис. 3.4. Результати формуючого експерименту (середні бали, отримані за трьома методиками)

На етапі формуючого експерименту ми провели дослідження розвитку фізичних якостей дошкільнят-експериментальної та контрольної груп та отримали наступні результати (табл. 3.13.).

Порівняємо рівень розвитку фізичних якостей з кожної з дисциплін, що тестуються. Зазначимо, що зростання (%) відмінностей показників у цьому виді дослідження не може бути занадто високим, тому що діти старшого дошкільного

віку дуже швидко розвиваються, навіть якщо не мають цілеспрямованої підготовки.

Незважаючи на природний ріст, планомірна підготовка, відповідність засобів і методів сформованим завданням, готовність до виконання вправ, осмисленість дії, що виконується, установка на досягнення результату показують свою ефективність у методиці роботи з дошкільнятами на тренуваннях карате.

Таблиця 3.14

Результати фізичної підготовленості дошкільників
після формуючого експерименту (M±m)

Показники ЗФП	*Експериментальна група (n=15)*	*Контрольна група (n=14)*	t	P
Біг 10 м, с	3,18±0,06	3,46±0,05	-3,33	0,001
Стрибок у довжину з місця, см	148,8±2,42	136,9±2,05	3,745	0,0004
5 перекидів вперед, с	7,32±0,22	9,36±0,27	-5,79	0,0000
Віджимання від підлоги, разів	28,04±2,57	18,32±1,01	3,516	0,001

Примітка: M – значення середньої арифметичної; m – похибка середньої арифметичної, t – рівень значущості, P – вірогідність.

Швидкісні якості, що тестувались на дистанції 10 метрів (с) покращились на 11% в експериментальній групі, на 7% у контрольній, отже, швидкісні якості експериментальної групи вищі на 4%.

Швидкісно-силові якості, що досліджувались за допомогою величини стрибка в довжину з місця, виросли у спортсменів експериментальної групи на 30%, у порівнянні з початковим рівнем, у контрольній – на 20%, тобто відмінності склали 10%.

Координація, яка тестувалась за допомогою послідовного виконання 5 перекидів (с), покращилась на 33% в експериментальній групі та відрізняється від контрольної на 15% у зв’язку з тим, що більше половини дітей, що записуються в спортивні секції, просто не вміють виконувати перекиди.

Показники сили, що перевірялись за допомогою згинання/розгинання рук в упорі лежачи (віджимання від підлоги), змінилися в експериментальній групі

на 455%, у контрольній на 194%, цей відсоток настільки великий, оскільки новачки можуть виконати цю вправу лише 2-10 разів, за рік занять ця цифра сягає 30-50 разів.

Програма, якою займалася експериментальна група, цілеспрямовано розвивала силові якості, тому відмінності зміни показників становили 261%.

Таким чином, відсоток зміни показників склав в експериментальній групі 123%, у контрольній – 58%, тобто експериментальна програма ефективніша у розвитку фізичних якостей у дошкільнят. У таблиці 3.15. представлено різницю (%) між результатами двох груп.

Підсумовуючи вищенаведене, можемо зробити висновок, що за всіма якостями спостерігається перевага зростання показників у юних спортсменів експериментальної групи. Це підтверджує правильність обраного напряму у роботі з дітьми, а також ефективність запропонованої експериментальної програми.

Таблиця 3.15

Зміна показників між констатуючим і формуючим етапами експерименту (загальна фізична підготовленість)

Показники	**Приріст у %**		**Різниця, %**
	Експериментальна група (n=15)	*Контрольна група (n=14)*	
Біг 10 м, с	11	7	4
Стрибок у довжину з місця, см	30	20	10
5 перекидів вперед, с	33	18	15
Віджимання від підлоги, разів	455	194	261
M	123	58	65

Примітка: M – середнє арифметичне, n – кількість досліджуваних.

Дослідження, яке проводилось за допомогою інтерв'ювання дітей, опитування батьків, спостереження, оцінки розвитку фізичних якостей дошкільнят, показало, що найбільші відмінності спостерігаються у розвитку установки та адаптації у дошкільнят, а найменші – у розвиненості позитивно-активного ставлення до спорту. Це пояснюється тим, що маленькі діти, які

протягом 9 місяців продовжують займатись у секції карате і залишають тренування, мають позитивне ставлення до спорту.

Також ефективність нашої програми підтверджується думкою батьків дітей експериментальної групи. За результатами роботи з дітьми батьки до позитивних результатів віднесли високу зацікавленість та потребу дітей у заняттях спортом, збільшення впевненості у собі та підвищення комунікабельності.

Отже, результати дослідження довели ефективність педагогічних умов формування інтересу у дітей 5-6 років до занять спортом на прикладі карате.

ВИСНОВКИ

В результаті виконаного дослідження дійшли наступних висновків:

1. Будь-яка діяльність дитини супроводжується інтересами, потребами, ціннісними орієнтаціями, установками. Інтерес виступає основою, базовим компонентом спрямованості особистості. Інтерес є основою мотивації діяльності, особливо в дитини 5-6 років; він притаманний дитячій природі, стимулює та рухає її вперед. Тренер повинен викликати в дитини інтерес і знати, як надалі його підтримати та розвинути.

При дослідженні формування інтересу до занять спортом виникає необхідність виявлення місця та сутності такого компонента спрямованості особистості, як установка, її взаємозв'язку з мотивами та потребами.

Установка – внутрішня форма поведінки, що виникає під впливом потреб та впливу довкілля. У спортивній діяльності установку можна розглядати як результат роботи тренера щодо формування певного ставлення до спорту, як позицію тренера у своїй професійній діяльності.

Дослідження проблеми показало, що до основних недоліків і труднощів формування інтересу до занять карате слід віднести психолого-педагогічні особливості вікового розвитку дошкільнят, оскільки у дітей 5-6 років інтереси досить нестійкі, мотиви та потреби неусвідомлені. Успішне формування інтересу до занять карате, залежить від формування установки дошкільнят на заняття спортом.

Важливою умовою формування інтересу до спорту у дошкільнят виступає адаптація дітей до занять спортом. Адаптація може бути як фізіологічна (звикання організму до фізичних навантажень), так і емоційна, що характеризує ступінь тренованості та дозволяє пристосовуватися організму до змінених умов життєдіяльності спортсменів. Аналіз педагогічної практики показує, що для успішнішої адаптації дитини до занять спортом дуже важливо розумне

поводження тренера-викладача з юним спортсменом. Вміння стримуватися, керувати собою, спілкуватися і співпереживати успіхам і невдачам дітей, суворість і доброзичливість, привітність і доступність, вимогливість і терпимість до вчинків дітей, вміння витримувати сильні психологічні навантаження і оптимістично ставитися до учнів, товариськість та комунікативність сприяють швидкій двосторонній адаптації як дитини до занять, так і тренера до педагогічної діяльності.

2. Враховуючи вищенаведене визначили наступні педагогічні умови, дотримання яких буде сприяти підвищенню інтересу до занять спортом:

- розвиток установки у дітей на заняття спортом;
- створення умов для осмислення дітьми значимості спорту для розвитку фізичних якостей;
- поетапне включення дітей у заняття карате;
- адаптація дітей до занять карате.

3. З метою перевірки ефективності педагогічних умов формування інтересу до занять спортом (карате) у дошкільнят провели педагогічний експеримент. Власне експериментальна програма включала в себе наступні технологічні позиції: оволодіння технікою карате, розвиток фізичних якостей, вивчення та відпрацювання змагальної техніки куміте, яка проводилась з урахуванням вищезазначених педагогічних умов. Експеримент проводився на базах спортивних клубів «Лідер» та «SPORTdep» м. Чернівці.

Експериментальна програма реалізовувалась за допомогою методичних прийомів: тренування проводилося активно, загальна моторна щільність заняття була високою. Для того щоб зберегти увагу дітей протягом 60 хвилин, вправи та завдання підбиралися так, щоб емоційно не втомлювати спортсменів. Для підтримки інтересу та формування позитивної установки до карате діти мали спеціальний одяг – кімоно, вивчали та чітко дотримувалися ритуалів (поклони залу, тренеру, старшому, звернення до товаришів, сенсея). Для того щоб дитина

не соромилася і могла показати свої вміння, їй пропонувалося проводити частину розминки, показувати технічні дії перед групою; також проводилися відкриті тренування із присутністю батьків, інших тренерів.

Установка, тобто готовність до тренувань, також забезпечувалася цілеспрямованим розвитком фізичних якостей, оскільки організм дитини повинен бути готовий до тренувальних та змагальних навантажень. Велика увага приділялася гнучкості та координації – якостям, особливо необхідним у карате. Різноманітність вправ: стрибкові вправи, акробатичні (перекиди, стійки, «Колесо»), вправи в парах викликали інтерес дітей до фізичного розвитку та бажання займатися. Вправам надавали «дитячі назви», більшість з яких вигадували в процесі тренувань («жаби», «зайчики», «колода», «бочка» тощо).

До експерименту були залучені безпосередні учасники процесу дослідження – контрольна (n=14) і експериментальна (n=15) групи дітей 5-6 років, які відвідували заняття з карате. Протягом всього періоду експерименту (9 місяців) робота з експериментальною групою проводилась із впровадження педагогічних умов формування інтересу до занять карате. Контрольна група спортсменів тренувалась з використанням традиційних методик.

Під час проведення констатуючого експерименту ми отримали результати опитування батьків, інтерв'ювання дітей, спостереження та дослідження загальної фізичної підготовленості юних спортсменів. Результати з усіх методів дослідження ми об'єднали за деякими розділами: установка, усвідомленість, етапність, рівень фізичної підготовленості, адаптація, ставлення до занять спортом. Початковий рівень за всіма показниками в експериментальній та контрольній групах був однаковий.

Після проведення педагогічного експерименту можемо зробити висновок, що за всіма якостями спостерігається перевага зростання показників у юних спортсменів експериментальної групи. Дослідження, яке проводилось за допомогою інтерв'ювання дітей, опитування батьків, спостереження, оцінки

розвитку фізичних якостей дошкільнят, показало, що найбільші відмінності спостерігаються у розвитку установки, адаптації та рівня фізичної підготовленості у дошкільнят, а найменші – у розвиненості позитивно-активного ставлення до спорту. Це пояснюється тим, що маленькі діти, які протягом 9 місяців продовжують займатись у секції карате і не залишають тренування, мають позитивне ставлення до спорту.

Отже, результати дослідження довели ефективність педагогічних умов реалізації експериментальної програми з формування інтересу до занять спортом (карате).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації // Теорія і методика фіз.виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 81-84.
2. Артюшенко А. О. Вольові якості школярів і методики їх оцінки / А.О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 18. – С. 31-35.
3. Бабюк С. М. Формування інтересу до фізичної культури у молодших школярів шляхом використання нетрадиційних технологій / С. М. Бабюк // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини. – 2015. - Вип. 8. - С.62-68. – Режим доступу: http://visnyksport.kpnu.edu.ua/article/download/58341/54233.
4. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом. // Педагогіка і психологія. - 1998. - № 4. - С.41 - 47.
5. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 23 с.
6. Бех І. Д. Виховання особистості [Текст] / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Т.2. – С. 215-225.
7. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автор… кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00. 02 – "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. А. Білітюк. – Харків, 2006. – 20 с.
8. Богініч, О.Л. & Бабачук, Ю. М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку. Тернопіль : Мандрівець, 2014. - 168 с.

9. Бондарчук Н. Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання / Н. Я. Бондарчук // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – С. 17-22.
10. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В.Д.Винник // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 12. – С. 39-42.
11. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. В. Віндюк ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 18 с.
12. Волошенко Л. І. Проблема розвитку спілкування дітей з однолітками у дошкільному віці. Вісник ХДПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Харків : ХДПУ, 2003. Вип. 11. С. 51-54.
13. Галимский В. А. Состояние фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки / В.В. А. Галимский, А. С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 58-62.
14. Головченко О. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою / О. Головченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №3. – С. 148-153.
15. Горбенко Д.В. Формування мотивації та пізнавальних інтересів учнів на уроках фізичної культури // Магістерські студії. Альманах. Вип. 16 (2). – Херсон. ХДУ, 2016. – С.80-82.
16. Грецький О. В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту, зі спеціальності 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Львів, 2019. – 18 с.
17. Грищенко Т.П. Перспективи наукового обґрунтування формування мотивації спортсменів до занять фехтуванням на етапі початкової

підготовки / Т.П. Грищенко , А.М. Окопний, З.С. Семеряк, А.Л. Палатний // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – № 3 (111) – С. 44-48.

18. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О.В. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандикова. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.
19. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. / О.Дубогай // Здоров‘я та фізична культура. – 2006. - №1. – С. 17-19.
20. Завгородній В.В. Формування інтересу до занять фізичною культурою дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор / В. В. Завгородній ; наук. керівник: к.н.ф.в.с., доц. С. С. Возний ; М-во освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра медико-біогічних основ фізичного виховання та спорту. – Херсон : ХДУ, 2021. – 45 с.
21. Заровна А.М. Методичне забезпечення реалізації оздоровлення дітей молодшого шкільного віку [Текст] / А.М. Заровна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – том 2. – С. 194-199.
22. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Л. П. Іванченко. – Луганськ, 2007. – 20 с.
23. Кожевнікова Л. Мотиваційні фактори до фізкультурно-оздоровчих занять учнів молодших класів / Л. Кожевнікова // Молода спортивна наука України. – 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 110-114.
24. Коробейников П. В. Формування особистості юного спортсмена в процесі учебно-тренировочных занятий в Ашихара-каратэ / П.М. В. Коробейников // Теорія и практика физ. культури. – 2011. – № 3. – С. 35.

25. Кошель , А., Кошель , В., & Сілка , К. Деякі аспекти зміцнення здоров'я дітей згідно оновленого базового компоненту дошкільної освіти україни. Збірник наукових праць ΛΌГОΣ. -2021. https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.20
26. Кошель А., Кошель В., & Каплун В. (2023). До проблеми взаємодії закладів дошкільної освіти з сім'єю у формуванні здоров'язбережувальної та рухової компетентності дошкільників. Матеріали конференцій МЦНД, (17.03.2023; Дніпро, Україна), 178–182. вилучено із https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/470
27. Кручина Ю. О. Дидактико-методичні аспекти організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» / Ю.О.Кручина ; наук. керівник к.б.н., доцент Голяка С.К. – Херсон : ХДУ, 2020. – 59 с.
28. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. - Кривий Ріг, 2002. – 18 с.
29. Лисяк В.М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11х класів: Автореф. дис… канд. н. ф. в. - Харків, 2006. – 18 с.
30. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2003. 20 с.
31. Пасічник, В. & Пасічник В. (2023). Перспективи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку засобами спортивних ігор. Спортивні ігри, (4 (26), 28–39. https://doi.org/10.15391/si.2022-4.03
32. Прудніkова М.С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування / М.С. Прудніkова // Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту – 2019 – № 3 – С. 205-208.

33. Саєнко В. Г. Процес соціальної адаптації і регуляції поведінки у школярів та юних каратистів / В.В. Г. Саєнко, А. О. Жадан // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2013. – № 1. – С. 325-333.
34. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С. В. Сембрат ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.
35. Скляр М. С. Психофізіологічні функції учнів старших класів, які займаються в секції карате / М.В. С. Скляр, В. Г. Саєнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. Т. ІІ . – С. 366 -369.
36. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія / О.М. Степанов. – Київ, АКАДЕМВИДАВ, 2006 – С. 212-213.
37. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Н. О. Фролова Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2003. – 20 с.
38. Хлус Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних ігор // Спортивні ігри, 2023, (3(29), 101–112. https://doi.org/10.15391/si.2023-3.10
39. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : [навч. посіб.] / О. М. Худолій. – [2-е вид., випр.]. – Харків : „ОВС”, 2008. – 406 с.
40. Шалар О.Г. Мотиваційно-організаційний етап – важливий крок у підготовці підлітків до самостійних занять фізичною культурою. / О.Г.Шалар. // Фізична культура в школі. – 2003. - №2. – С. 14-15.

Додатки

Додаток А

БЛАНК ОПИТУВАННЯ (ІНТЕРВ'Ю) ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ

Вік _____

Стаж занять _____

1. Ти знаєш, яким видом спорту займаєшся?
   а) так б) ні в) приблизно
2. Тобі подобається вид спорту карате?
   а) так б) ні в) не знаю
3. Ти сам захотів займатися карате, чи так вирішили батьки?
   а) так б) ні в) не знаю
4. Тобі подобається ходити на тренування?
   а) так б) ні в) не знаю
5. Як ти вважаєш, заняття спортом покращать твоє здоров'я?
   а) так б) ні в) не знаю
6. Ти будеш сильним, якщо займатимешся карате?
   а) так б) ні в) не знаю
7. Ти займаєшся, щоб захищати себе та своїх друзів?
   а) так б) ні в) не знаю
8. Ти втомлюєшся на тренуванні?
   а) так б) ні в) не знаю
9. Тобі цікаво на тренуванні?
   а) так б) ні в) не дуже
10. Тобі подобається тренер?
    а) так б) ні в) не дуже
11. Тобі подобається грати на тренуванні?
    а) так б) ні в) не дуже
12. Ти сильний?
    а) так б) ні в) не дуже
13. Ти чекаєш на наступне тренування?
    а) так б) ні в) не дуже
14. Після тренування тобі хочеться більше займатися?
    а) так б) ні в) не знаю

15 Ти любиш вивчати нові прийоми карате та відпрацьовувати їх?
   а) так б) ні в) не знаю

16. Ти більше любиш працювати у парах?
    а) так б) ні в) не має значення
17. Ти знаєш усіх дітей у групі?
    а) так б) ні в) не впевнений
18. Ти добре запам'ятовуєш усе, що ви робите?

а) так б) ні в) не зовсім

19. Ти часто відволікаєшся під час тренування?
а) так б) ні в) не помічав

20. Тобі страшно, коли діти сильно галасують у групі?
а) так б) ні в) не знаю

21. Ти знаєш, навіщо ти займаєшся спортом?
а) так б) ні в) не знаю

22. Ти втомлюєшся на тренуванні?
а) так б) ні В) не дуже

23. Тобі подобається багато стрибати, бігати, активно займатися?
а) так б) ні в) не дуже

24. Карате – цікавий вид спорту?
а) так б) ні в) не дуже

25. Ти хочеш ти заматись наступного року карате?
а) так б) ні в) не знаю

Додаток Б

АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ ДОШКІЛЬНИКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ

Шановні батьки, кафедра теорії та методики фізичного вихованні і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича проводить дослідження, метою якого є розробка програми підвищення інтересу дітей дошкільного віку до занять спортом (карате). Дайте відповідь, будь ласка, на наші запитання. Уважно прочитайте питання та підкресліть правильну для Вас відповідь.

1. Вам подобається карате як вид спорту?
   а) так б) ні в) байдуже
2. Вам подобається, що Ваша дитина відвідує заняття карате?
   а) так б) ні в) байдуже
3. Ініціатором відвідування тренувань були:
   а) Ви б) дитина в) друзі, знайомі
4. Ваша дитина з цікавістю відвідує заняття з карате?
   а) так б) ні в) не дуже
5. Ви вважаєте, що спортивна діяльність Вашої дитини зміцнить її здоров'я?
   а) так б) ні в) не впевнений
6. Ви вважаєте, що в результаті занять зміцняться фізичні сили дитини?
   а) так б) ні в) не впевнений
7. Ви вважаєте, що карате є хорошим видом спорту, оскільки є засобом самозахисту?
   а) так б) ні в) не думаю
8. Ваша дитина втомлюється на тренуваннях?
   а) так б) ні в) не дуже
9. Ви вважаєте, що робота тренера має бути спрямована на розвиток та підвищення інтересу дитини до карате?
   а) так б) ні в) не впевнений
10. Як Ви вважаєте, тренер має враховувати у своїй роботі інтереси дітей?
    а) так б) ні в) не знаю
11 .Ви вважаєте фізичний розвиток вашої дитини хорошим для її віку?
    а) так б) ні в) не знаю
12. Ви думаєте, що на заняттях карате фізичний розвиток дитини покращиться?
    а) так б) ні в) не знаю
13. Коли Ваша дитина йде на тренування, її настрій позитивний?
    а) так б) ні в) не дуже
14. Після тренувального заняття бажання займатися у дитини підвищується?
    а) так б) немає в) без змін
15. Ваша дитина розуміє значення занять спортом для здоров'я?

а) так б) ні в) не знаю

16. Дитина на тренуванні поводиться активно?

а) так б) ні в) не думаю

17. Ви вважаєте, що рівень активності вашої дитини залежить від роботи тренера?

а) так б) ні в) не знаю

18. Ваша дитина каже, що хоче займатися карате, щоб захищати себе та друзів?

а) так б) ні в) не знаю

19. Як ви вважаєте, поетапне включення дітей у спортивну діяльність необхідне?

а) так б) ні в) не знаю

20. Ваша дитина відвідує тренування лише для розваги?

а) так б) ні в) не знаю

21. Ваша дитина звикла до тренера?

а) так б) ні в) не знаю

22. Ваша дитина емоційно стійка під час тренувань?

а) так б) ні в) не знаю

23. Ваша дитина комунікабельна, спілкується з дітьми у групі?

а) так б) ні в) не знаю

24. Ваша дитина швидко «схоплює» технічні прийоми, що вивчаються на тренуванні?

а) так б) ні в) не знаю

25. Ви вважаєте, що ваша дитина показує хорошу техніку прийомів карате?

а) так б) ні в) не знаю

26. Ваша дитина боїться галасу в групі під час тренувань, команд тренера?

а) так б) ні в) не знаю

27. З початку відвідування тренувань фізичний розвиток вашої дитини змінився?

а) так б) ні в) не знаю

28. Ваша дитина вважає, що займатися спортом – це добре, але не розуміє цього?

а) так б) ні в) не знаю

29. Під час тренування ваша дитина бере участь та активно виконує всі завдання?

а) так б) ні в) не знаю

30. Коли ваша дитина зайнята будь-якою справою, вона часто відволікається?

а) так б) ні в) не знаю

31. Ваша дитина відволікається на інші предмети (вікна, дзеркала, пташки, сусіди) під час тренувального заняття?

а) так б) ні в) не знаю

32. Вашій дитині цікаво на тренуванні?

а) так б) ні в) не знаю

33. Ваша дитина критично оцінює свої успіхи у спортивній діяльності?

а) так б) ні в) не знаю

34. Ви вважаєте, що Ваша дитина робить успіхи на тренуваннях з карате?

а) так б) ні в) не знаю

35. Ви думаєте, що тренер дає дітям завдання, адекватні їхньому рівню фізичного розвитку та віку?

а) так б) ні в) не знаю

36. Ваша дитина активна на занятті карате, оскільки йому подобається займатися?

а) так б) ні в) не знаю

37. Чи буває, що Ви змушуєте дитину йти на тренування?

а) так б) ні в) дуже рідко

38. Ви думаєте, що дитині подобається займатися лише тому, що подобається тренер?

а) так б) ні в) не знаю

39. Ваша дитина займається, бо хоче стати чемпіоном?

а) так б) ні в) не знаю

40. Ваша дитина думає, що якщо вона займатиметься в секції карате, вона не буде слабкою і її не ображатимуть?

а) так б) ні в) не знаю

41. Ваша дитина відвідує тренування лише тому, що Ви засмутитесь, якщо вона не займатиметься?

а) так б) ні в) не знаю

42. У вашої дитини сформувалася потреба займатися спортом?

а) так б) ні в) не знаю

43. Ваша дитина з нетерпінням чекає на тренування?

а) так б) ні в) не знаю

44. Ви думаєте, тренування карате змінять вашу дитину?

а) так б) ні в) не знаю

45. Тренер повинен цікавитися думкою дітей під час планування роботи?

а) так б) ні в) не знаю

46. Вашій дитині подобається карате, тому що про нього є багато відео?

а) так б) ні в) не знаю

47. Ви думаєте, що тренер у роботі з дітьми використовує певні методики?

а) так б) ні в) не знаю

48. Вас цікавлять успіхи у карате вашої дитини?

а) так б) ні в) не знаю

49. Ви вважаєте, що подібне анкетне опитування необхідне у тренерській роботі?

а) так б) ні в) не знаю

50. Ви уважно та серйозно відповідали на всі запитання?

а) так б) ні в) не знаю

Додаток В

ПРОТОКОЛ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ КАРАТЕ

Дата_____
Час_____
Тренер_____
Кількість спортсменів _____

1 .Зміст роботи на тренуванні відповідає цілям та завданням?
Так Ні

2. Дозування навантаження відповідає віку дітей?
Так Ні

3. Дисципліна на тренуванні:
жорстка
середня
ліберальна

4. Готовність тренера до заняття:
готовий
не готовий

5. Активність дітей:
висока
середня
низька

6. Рівень інтересу дітей на занятті:
високий
середній
низький

7. Рівень адаптації дітей до тренувального процесу:
високий
середній
низький

8. Послідовність навантажень та систематичність:
високий рівень
середній рівень
низький рівень

9. Рівень фізичної підготовленості дітей:
відповідає віку
середній
низький

Додаток Г

Реалізація педагогічних умов формування у дошкільників інтересу до занять карате в навчально-тренувальному процесі експериментальної групи

Розділ підготовки	**Місце проведення занять**	**Умови формування**			
		Установка	*Адаптація*	*Етапність*	*Усвідомлення*
Перші 5 місяців навчально-тренувального процесу					
Вивчення базової техніки карате: стійки та пересування удари та блоки кіхони, ката	Спортивна зала, татамі	• Ігрові комбінації • Образні порівняння • Вивчення японської термінології • Використання змагального методу у відпрацюванні завдань • Ритуали карате • Ведення щоденника контролю • Атестація на кольорові пояси та присудження розрядів • Наявність кімоно • Високий емоційний настрій	• Психологічні прийоми та психологічні загальногрупові ігри • Збільшення навантаження та обсягу вивчаємого матеріалу • Використання методу безперервного тренування • Проведення тренування на основі емпатії	• Від простого до складного • Використання методу накопичення технічного арсеналу та рухових умінь • Цілісне вивчення технічних прийомів, потім поетапне відпрацювання • Чітке планування вивчаємого матеріалу, поступовість • Невеликий обсяг • Вивчаємих дій, відпрацювання до стадії навички	• Пояснення значущості дій • Вивчення техніки ката паралельно з вивченням бункая (розшифровки), сенсу виконаннярухів • Підбиття підсумків після кожного тренування • Домашні завдання з обов'язковим контролем батьками їх виконання • Графічне зображення ударів та їхніх траєкторій • Заліки з термінології та техніки виконання щомісячно
Вивчення фізичних якостей: швидкості, витривалості,	Спортивна зала, татамі,	• Рухливі ігри, ігрові комбінації • Пояснення значущості	• Регламентація вправ • Доступність вправ для	• Поетапний розвиток фізичних якостей: швидкості,	• Вивчення будови тіла людини та значення кожної

координації, гнучкості, швидкісно-силових якостей	відкриті майданчики	виконання вправ • Використання інвентарю (м'ячі, скакалки, лави, палиці) • Різноманітні вправи: стрибкові, акробатичні, на розвиток гнучкості • Вправи в парах	дитячого організму • Вивчення методів самоконтролю за станом організму: ЧСС, температура тіла • Контроль режиму дня та харчування • Суворий медичний контроль	спеціальної витривалості, координації, гнучкості, швидкісно-силових якостей • Суворо регламентовані вправи • Розвиток усіх м'язових груп	структури для життя і здоров'я • Вплив вправ на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів
Техніка куміте: вивчення одиночних ударів та захисту іпон-куміте	Спортивна зала, татамі	• Використання спеціального інвентарю (мішки, лапи, груші), екіпіровки (щитки, накладки, капа) • Різноманітна та часта зміна форм занять • Контроль готовності до вивчення більш складних елементів	• Відвідування змагань з карате • Участь у показових виступах • Участь у клубних та міських заходах • Створення відчуття причетності до членства клубу	• Від простого до складного • Відповідність методичних прийомів та завдань цілям на кожному етапі підготовки • Розділення етапів підготовки (діти мають їх розрізняти)	• Відеоперегляд • Методичні заняття, лекції про історію карате • Вивчення правил змагань • Пояснення значущості занять для здоров'я, фізичного стану та життя
Другі 4 місяці навчально-тренувального процесу					
Вивчення базової техніки карате: хіан, 3-4 складні удари рівня помаранчевого поясу	Спортивна зала, татамі	• Методи наочності та слова • Запрошення відомих спортсменів	• Тренування за присутності батьків • Зміна місця тренування	• Метод накопичення з повтором всього об'єму на	• Ретельне вивчення бункая • Пояснення ефективності кожної дії та

		для показу техніки карате • Щоденник самоконтролю • Проведення спільних заходів	• Участь у показових виступах • Активні ігри після тренувальних занять для зняття напруження	кожному занятті • Розділення етапів підготовки до атестації	значущості карате з використанням японської термінології • Домашні завдання • Графічні зображення схем ката • Міні-екзамен по термінології
Вивчення фізичних якостей: швидкості, витривалості, координації, гнучкості, швидкісно-силових якостей	Спортивна зала, татамі, відкриті майданчики	• Ігровий та змагальний методи • Використання інвентарю (м'ячі, скакалки, лави, палиці) • Розвиток всіх м'язових груп • Тестування ЗФП та самостійний контроль результатів	• Поступове збільшення навантаження з частою зміною форми занять: колове тренування, ігрове тренування	• Етапність підготовки у відповідності до теорії спортивного тренування та завдань, що вирішуються на кожному етапі розвитку фізичних якостей	• Пояснення структури тренувальної підготовки, різниці між етапами підготовки • Проголошення цілей і завдань перед початком тренування, в кінці – підведення підсумків
Техніка куміте: серійні атакуючі дії, захист пересування у «човнику»	Спортивна зала, татамі	• Оригінальні завдання • Відеоперегляд • Відвідування змагань • Зміна завдань та форми проведення тренувань • Високий емоційний фон	• Повний контроль за діями на змаганнях • Виховання почуття значущості моменту, впевненості у власних діях	• Поетапна, цілеспрямована підготовка • Від загальної витривалості до спеціальних якостей	• Пояснення правил змагань та термінології • Пояснення значущості кожного пункту правил