



### РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Чайка Дарина

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

#### Аннотация

В статті представлена оцінка розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку, проаналізовано рівень розвитку основних фізичних якостей дітей. В результаті проведеного дослідження було встановлено, що більшість показників фізичної підготовленості знаходяться на низькому рівні. Виключення становлять показники сили м'язів кисти – у мальчиків і гнучкості – у дівочек. Предложено шляхи удосконалення фізичної підготовленості.

**Ключевые слова:** фізичні якості, фізична підготовленість, діти старшого дошкільного віку.

#### Annotation

The article is about the evaluation of physical qualities development of children of senior preschool age, analysis the level of development of children's basic physical qualities. As a result of the conducted research it was found that the most of the physical training metrics are at a low level. The exception are the metrics of muscle strength of boys and flexibility of girls. The ways of improvement of physical preparedness are offered.

**Key words:** physical quality, physical preparedness, children of senior preschool age.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Нині увага багатьох вчених в області педагогіки, психології, фізіології, фізичної культури приділена дітям дошкільного віку. Практичний досвід і результати численних досліджень свідчать про існування в цьому віковому періоді онтогенезу людини великих, часто не використовуваних психофізіологічних резервів розвитку дітей. Відзначається, що старший дошкільний вік має величезне значення для усебічного гармонійного розвитку дитини. Зокрема він є сприятливим періодом для розвитку фізичних якостей [1, 7, 8].

За твердженням Вільчковського Е.С. (2008) основна мета виховання дітей 6-го року життя зводиться до того, щоб підготувати дитину до подальшого навчання [2, 3]. Тому часто навчальний процес у дошкільних навчальних закладах будується за прикладом шкільної освіти і переважується додатковим зайняттям. Це призводить до збільшення навчального навантаження, що у свою чергу негативно впливає на особистий розвиток, стан здоров'я, збільшення кількості соматичних і психічних захворювань, проблеми морального порядку і, як наслідок, зниження якості освіти [5, 8, 9]. Багатьма

ученими відзначається, що сучасна система дошкільної освіти, при декларуванні усебічного гармонійного розвитку своїх вихованців, віддає перевагу їх інтелектуальному розвитку на шкоду розвитку фізичному [4, 6]

За даними НДІ гігієни та охорони здоров'я дітей і підлітків України, за останній час кількість здорових дошкільників скоротилася в п'ять разів і серед контингенту дітей, які вступають до школи, складає лише 10% (Н.Є. Пангелова, 2007; О. Москаленко, 2011). Однією з причин погіршення здоров'я юного покоління є недосконалість і низький статус існуючої системи фізичного виховання дітей (В. Поліщук, 2006; Н.В. Москаленко, 2007; Т.А. Щербакова, 2010).

Аналіз програмних матеріалів з фізичного виховання в дошкільних навчальних установах свідчить про те, що головна увага у фізкультурно-оздоровчій діяльності приділяється оволодінню основними видами рухів. В результаті у дітей не сформований інтерес до занять фізичною культурою, вони не отримують необхідного фізичного навантаження, яке робило б істотний вплив на розвиток фізичних якостей.

Таким чином, актуальним є пошук шляхів оздоровлення дітей, підвищення рівня їх фізич-



## Показники тестування фізичних якостей хлопчиків (n=28) і дівчаток (n=22) дошкільного віку

Показники	Хлопчики				Дівчатка			
	$\bar{x}$	S	V	m	$\bar{x}$	S	V	m
Динамометрія правої кисті, кг	8,59	1,43	16,67	0,27	6,40	1,15	18,00	0,25
Динамометрія лівої кисті, кг	7,35	1,34	18,21	0,25	5,23	0,79	15,02	0,17
Біг 30м, с	9,07	0,33	3,66	0,06	10,01	0,94	9,39	0,20
Стрибки на місці, разів	10,75	1,48	13,78	0,28	10,82	1,53	14,16	0,33
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	2,64	4,67	176,64	0,88	3,59	6,17	171,81	1,32
Човниковий біг 3 x 10м, с	13,36	2,49	18,66	0,47	13,72	1,36	9,94	0,29
Метання м'яча у ціль, балів	7,43	3,18	42,79	0,60	7,82	2,61	33,41	0,56
Стрибки з поворотом вправо, °	158,39	26,14	16,50	4,94	147,23	27,47	18,66	5,86
Стрибки з поворотом вліво, °	164,11	22,53	13,73	4,26	135,91	25,80	18,99	5,50
Стрибок у довжину з місця, см	60,18	22,11	36,74	4,18	62,77	17,56	27,97	3,74
Метання тенісного м'яча правою рукою на дальність, см	8,36	1,45	17,28	0,27	4,40	0,75	17,15	0,16
Метання тенісного м'яча лівою рукою на дальність, см	6,06	0,89	14,73	0,27	3,67	0,45	12,30	0,10
Вис на перекладині, с	31,43	7,08	22,54	1,34	25,36	7,67	30,24	1,64

ної підготовленості, здоров'я, залучення до здорового способу життя і стимулювання інтересу до зайняття фізичною культурою і спортом.

**Мета дослідження** – вивчити рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку для визначення шляхів поліпшення їх фізичного стану на етапі підготовки до шкільного навчання.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося на базі дошкільного відділення навчально-виховного об'єднання №28 м. Дніпропетровська. У дослідженнях взяли участь 50 дітей шостого року життя, з яких 28 хлопчиків та 22 дівчинки.

Оцінка рівня розвитку фізичних якостей випробуваних визначалася за результатами педагогічного тестування, які констатують

рівень виявлення основних рухових якостей: сили (динамометрія кистей правої та лівої рук), швидкості (біг 30 м, стрибки на місці), гнучкості (нахил тулуба вперед), спритності (човниковий біг 3x10 м, метання м'яча у ціль, стрибки з поворотом), швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця та метання тенісного м'яча правою та лівою рукою на дальність), силової витривалості (вис на перекладині). У таблиці 1 наведені середні показники фізичної підготовленості обстежених дітей.

Аналізуючи отримані дані, можна засвідчити те, що практично усі показники тестів, які характеризують фізичну підготовленість дітей, знаходяться на низькому та середньому рівнях. У жодному з тестів ні дівчатка, ні хлопці не продемонстрували рівнів високого чи вище за середній. Також велике занепокоєння викликає той факт, що при виконанні вправи «Метання тенісного м'яча на дальність» спостерігається диспропорційність правої

та лівої рук. Гірша рука як у хлопчиків, так у дівчаток ліва рука і її відставання від правої склало 27,5% та 16,6% відповідно.

У зв'язку з вищезазначеним актуальним питанням є пошук ефективних шляхів оздоровлення дітей і підвищення рівня їх фізичної підготовленості, залучення до здорового способу життя та стимулювання інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми може бути розвиток дитячого фітнесу і впровадження його технологій в систему фізкультурної освіти дітей дошкільного віку. Фітнес-технології можуть використовуватися у всіх видах і різновидах фізичної культури, забезпечуючи тим самим вирішення актуальних проблем фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Раціонально використовуючи різноманітні засоби і методи дитячого фітнесу можна не тільки ліквідувати наслідки ранньої соціалізації, а й підвищити рівень фізичної і розумової роботоздат-



ності, що є одним з провідних факторів готовності до навчання.

Науковим дослідженням у сфері фітнесу останнім часом стало надаватися більше значення. Проте на сучасному етапі він не має розробленого теоретико-методологічного обґрунтування, його впровадження в сферу фізкультурної освіти носить переважно стихійний характер.

Вченими Сайкіною Е.Г., Фірільовою Ж.Е. та іншими показано, що заняття дитячими фітнесом задовольняють потребу юного покоління у фізичній активності; підвищують інтерес до занять фізичними вправами, рівень культури тіла, рухів; залучають до здорового способу життя. Це досягається за рахунок використання інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю і устаткування, музичного супроводу, різноманітності фітнес-програм, свободи їх вибору, загальнодоступності та емоційності.

У ході занять дитячими фітнесом вирішуються основні завдання фізичного виховання: оздоровчі, освітні і виховні. До оздоровчих завдань відноситься: підвищення опірності організму до несприятливих умов, тобто загартовування, розвиток фізичних якостей, а також навичок особистої та суспільної гігієни. До освітніх завдань відносяться: формування рухових навичок, правильної постави, навичок гігієни, засвоєння знань про фізичне виховання. При вирішенні виховних завдань у дітей формуються позитивні риси характеру, а також моральні і вольові якості.

У структурі занять дитячим фітнесом, так само як і в будь-якому іншому виді фізичної культури, виділяють традиційно підготовчу, основну і заключну частини, що дає можливість використовувати основні напрями дитячого фітнесу в системі дошкільного фізичного виховання. В підготовчій частині вирішуються завдання з підвищення емоцій-

ного тону дитини, активізація її уваги, підготовка до фізичного навантаження в основній частині. Безпосередньо в основній частині вирішуються такі завдання: тренування різних м'язових груп, формування правильної постави, навчання новим рухам, повторення і закріплення пройденого матеріалу, вдосконалення всіх фізіологічних функцій організму дитини. У заключній частині відбувається зниження емоційного і фізичного навантаження, тобто поступовий перехід від збудженого стану до спокійнішого. Основну увагу у заключній частині приділяють дихальним вправам і вправам на розслаблення.

**Висновки.** Таким чином, ми вважаємо доцільним використання дитячого фітнесу у фізкультурно-оздоровчій роботі дошкільних навчальних закладів для покращення фізичних якостей дітей, високий прояв яких важливий для нормального розвитку дитини, особливо на етапі підготовки до шкільного навчання.

#### Література

1. Безопасная физкультура для дошколят / [Мартынюк Н.С., Мартынюк В.С., Лайко Е.Г. и др.]. – Мозырь : Содействие, 2007. – 52с.
2. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128с.
3. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч.посібник / Е.С. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64с.
4. Голубева Г.Н. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста / Г.Н. Голубева // Физическая культура: вос-

питание, образование, тренировка. – 2006. – №2. – С. 51-52.

5. Дворкина Н.И. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы в условиях игровой деятельности / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №4. – С. 20-22.
6. Дошкільне фізичне виховання дітей : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. культ. і спорту] / Н.В. Москаленко, З.В. Анастасьєва, Т.В. Сичова, Н.Г. Лапшина. – Дніпропетровськ : Інновація, 2011. – 143с
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 368с.
8. Пивовар А. Взаємозв'язок компонентів рухової системи та інтелектуальної сфери у старших дошкільників / Андрій Пивовар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №2. – С. 38-40.
9. Поліщук В. Кореляційний аналіз взаємозв'язку компонентів рухової підготовленості, морфофункціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя / Віталій Поліщук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – С. 56-58.
10. Теорія і методика фізичного виховання : підручн. для студ. і викл. ВНЗ фіз. вих. і спорту, факультетів фіз. вих. педагогічних інст., фахівців у галузі фіз. вих. і спорту / За ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2 т. – К. : Олімпійська література, 2008.

