

### РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У статті визначено та проаналізовано рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Досліджувані показники гнучкості, спритності та швидко-силового якостей у дітей старшого дошкільного віку ми порівняли з нормативними, на основі чого й визначено низький рівень їх розвитку. Проаналізовано кореляційні зв'язки між показниками фізичної підготовленості з метою їх використання в подальших дослідженнях.*

**Ключові слова:** фізична підготовленість, діти старшого дошкільного віку.

*В статье определен и проанализирован уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Исследуемые показатели гибкости, ловкости и скоростно-силовых качеств у детей старшего дошкольного возраста мы сравнили с нормативными, на основе чего и определен низкий уровень их развития. Проанализированы корреляционные связи между показателями физической подготовленности с целью их использования в последующих исследованиях.*

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, дети старшего дошкольного возраста.

*In the article the level of physical preparedness of children of senior preschool age is determined and analysed. We compared the probed indexes of flexibility, adroitness and speed-power qualities if the children of senior preschool age to nominative, and we concluded the low level of their development. Cross-correlation copulas are analysed between the indexes of physical preparedness, with the purpose of their use in subsequent researches.*

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

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Аналіз наукових джерел [2; 7] засвідчує, що надзвичайно важливе значення в збереженні та зміцненні здоров'я відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання спрямоване на вдосконалення процесу росту та розвитку організму дитини шляхом створення для нього найбільш сприятливих умов. Досягнути такого ефекту можна тільки на основі врахування біологічних законів росту та дозрівання, аналізу спадкових факторів та впливу зовнішнього середовища на розвиток організму.

Фізична підготовленість дітей характеризується можливостями функціональних систем організму та рівнем розвитку основних фізичних якостей – м'язової сили, швидкісних здібностей, спритності, гнучкості та витривалості [2; 6]. Виховання фізичних якостей здійснюється з урахуванням ступеня диференціації фізіологічних систем організму. Слід також зазначити, що якість навчального процесу з фізичного виховання визначається підвищенням рівня фізичної підготовленості школярів.

Фізична підготовленість дітей дошкільного віку, здебільшого, залежить від раціонально організованого процесу фізичного виховання. У світлі вирішення основних завдань програми з фізичного виховання для дошкільних закладів, діти повинні мати достатній рівень фізичної підготовленості та необхідний багаж рухових навичок і вмінь, відповідно до віку і статі [2; 5; 6].

Водночас, як засвідчує аналіз наукових джерел [4; 6; 7], на сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості дошкільнят і збільшення захворюваності.

Рівень фізичної підготовленості є одним із критеріїв фізичного здоров'я, життєдіяльності та здатності до високопродуктивної праці [3; 4]. Фізичну підготовле-

ність можна оцінювати за різними критеріями. Саме тому визначення рівня фізичної підготовленості дозволить спрямувати діяльність навчальних закладів на забезпечення її належного рівня шляхом визначення ефективних засобів та методів фізичного виховання.

**Мета роботи** – встановити особливості фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку в м. Луцьк та виявити рівень кореляційних зв'язків між окремими її показниками.

**Методи та організація дослідження.** Для досягнення поставленої мети ми використали методи педагогічного тестування та математичної статистики. У процесі дослідження ми визначали швидкісні здібності (біг 30 м), гнучкість (нахил уперед із положення сидячи), спритність (човниковий біг 4x9 м) та швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, стрибок угору). Під час тестування ми обстежили хлопчиків і дівчаток дитячих дошкільних закладів м. Луцьк, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Усього охоплено тестуванням 650 дітей (300 хлопчиків і 350 дівчаток). Тестування проводили згідно із загальноприйнятою методикою [3; 5].

**Результати досліджень.** Педагогічний процес у дитячому садку спрямований на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та оптимальну рухову активність дітей. Лише в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, розвиваються фізичні якості дітей [2; 7].

Діти, які систематично виконують фізичні вправи, відрізняються оптимізмом та високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень. Фізичні вправи розвивають і зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання, а також є ефективним засобом відновлення сил дитини після захворювання. При цьому більш високий рівень фізичної підготовленості дітей підвищує стійкість організму до негативного впливу зовнішнього середовища, підвищує його опірність до різних захворювань [4; 6].

З метою аналізу якості проведення занять із фізичної культури в дітей старшого дошкільного віку й визначення рівня їх фізичної підготовленості ми провели педагогічне тестування.

Результати тестування, опрацьовані методами математичної статистики [1], представлені в таблиці 1.

Рівень фізичної підготовленості дошкільнят ми визначали шляхом порівняння отриманих результатів тестування з нормативними показниками, згідно з вимогами програми для дитячих садочків. Для зручності аналізу ми представили на графіку нормативні показники досліджуваних фізичних якостей, які відповідають відмінній оцінці.

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку

| № з/п | Фізичні якості  | Показники $X \pm \delta$ |           |
|-------|---|--------------------------|-----------|
|       |   | Хлопчики                 | Дівчатка  |
| 1     | Швидкість, с  | 6,9±0,11                 | 7,4±0,14  |
| 2     | Спритність, с   | 13,6±0,12                | 13,7±0,21 |
| 3     | Гнучкість, см   | 3,6±0,35                 | 10±0,78   |
| 4     | Швидкісно-силові якості, см (стрибок у довжину з місця) | 111±1,97                 | 103±2,74  |
| 5     | Швидкісно-силові якості, см (стрибок угору)             | 22±0,76                  | 19,4±1,05 |

Як видно з рис. 1, у хлопчиків старшого дошкільного віку показник швидкісних здібностей нижчий від нормативного на 1 с ( $p < 0,05$ ). Показники рівня розвитку швидкісно-силових якостей також нижчі від нормативних: на прикладі стрибка в довжину з місця відставання становить 19 см ( $p < 0,01$ ), на прикладі стрибка вгору відповідно 5 см ( $p < 0,05$ ). Показник спритності у хлопчиків досліджуваного віку також має тенденцію до відставання від нормативного на 1,3 с, але не є вірогідним. Гнучкість у хлопчиків старшого дошкільного віку менша від нормативного показника на 4,4 см ( $p < 0,05$ ).

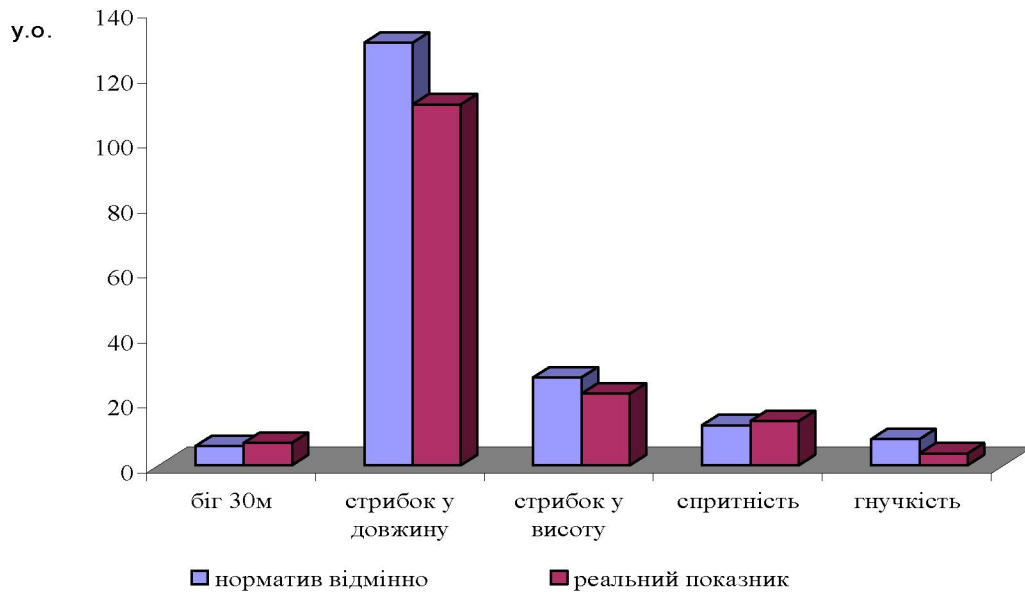


Рис. 1. Рівень фізичної підготовленості хлопчиків старшого дошкільного віку

У дівчаток старшого дошкільного віку спостерігається майже аналогічна ситуація, за винятком якісних показників (рис. 2).

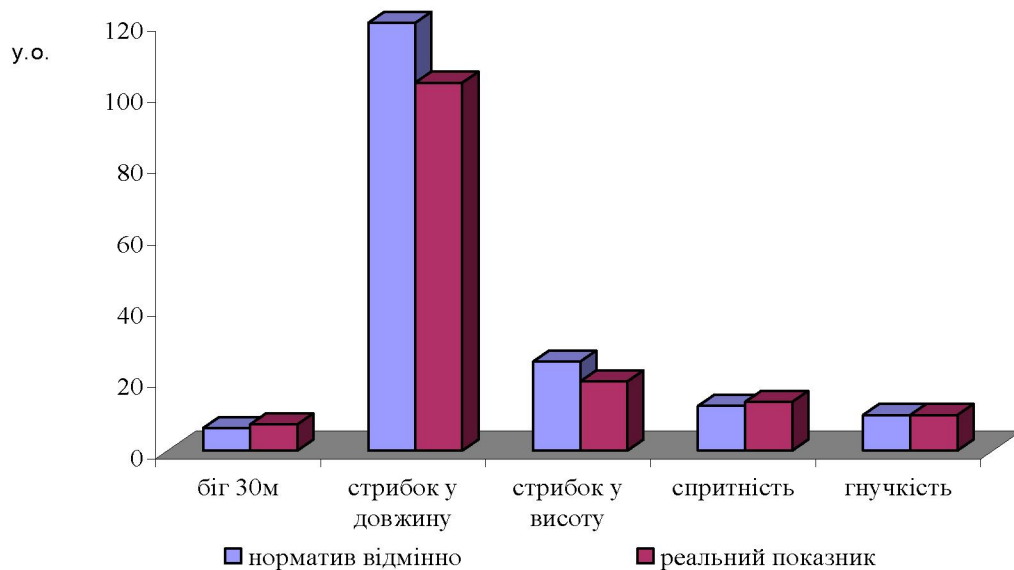


Рис. 2. Рівень фізичної підготовленості дівчаток старшого дошкільного віку

Таким чином, показник швидкості в них нижчий на 0,9 с. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у дівчаток також нижчий від нормативного. Так, показники стрибка в довжину з місця менші на 16,8 см, а стрибка вгору – на 5,6 см. Спритність у дівчаток також менша від нормативних вимог. Різниця становить 1,3 с, а от гнучкість у дівчаток старшого дошкільного віку відповідає нормативним вимогам.

З метою визначення взаємозв'язку досліджуваних показників ми провели кореляційний аналіз отриманих результатів. Так, у хлопчиків старшого дошкільного віку між показником швидкості та швидкісно-силових якостей (на прикладі стрибка в довжину з місця) існує дуже слабкий прямо пропорційний кореляційний зв'язок ( $r=0,5$ ;  $p<0,05$ ). Між показником швидкості та швидкісно-силових (на прикладі стрибка вгору) виявлено слабкий обернено пропорційний кореляційний зв'язок ( $r=-0,22$ ;  $p<0,05$ ). Між показниками швидкості й спритності ( $r=-0,10$ ;  $p>0,05$ ) та показниками швидкості й гнучкості ( $r=-0,07$ ;  $p>0,05$ ) виявлено дуже слабкий обернено пропорційний кореляційний зв'язок.

Водночас у хлопчиків виявлено дуже слабкий обернено пропорційний кореляційний зв'язок між показниками стрибка в довжину та стрибка вгору ( $r=-0,11$ ;  $p>0,05$ ), стрибка в довжину та спритності ( $r=-0,02$ ;  $p>0,05$ ), стрибка вгору та спритності ( $r=-0,13$ ;  $p>0,05$ ), а також стрибка вгору та гнучкості ( $r=-0,17$ ;  $p>0,05$ ). Прямо пропорційний, але дуже слабкий кореляційний зв'язок виявлено між показниками стрибка в довжину й гнучкості ( $r=0,03$ ;  $p>0,05$ ) і показниками спритності та гнучкості ( $r=0,07$ ;  $p>0,05$ ).

У дівчаток старшого дошкільного віку спостерігається дещо інша тенденція взаємозв'язків між досліджуваними фізичними якостями. Так, між показниками швидкості та швидкісно-силових якостей виявлено обернено пропорційний кореляційний зв'язок, на прикладі стрибка в довжину з місця – дуже слабкий ( $r=-0,01$ ;  $p>0,05$ ), на прикладі стрибка вгору – слабкий ( $r=-0,2$ ;  $p>0,05$ ). Між показниками швидкості та спритності виявлено дуже слабкий прямо пропорційний кореляційний зв'язок ( $r=0,03$ ;  $p>0,05$ ). Показники швидкості та гнучкості в дівчаток також дуже слабо корелюють між собою ( $r=0,11$ ,  $p>0,05$ ). Дуже слабкий обернено пропорційний зв'язок виявлено між показниками стрибка в довжину та стрибка вгору ( $r=-0,01$ ;  $p>0,05$ ), стрибка в довжину й спритності ( $r=-0,01$ ;  $p>0,05$ ), стрибка вгору й гнучкості ( $r=-0,02$ ;  $p>0,05$ ). Водночас між показником стрибка вгору та спритності коефіцієнт кореляції становить ( $r=-0,51$ ;  $p>0,05$ ). Прямо пропорційний і дуже слабкий взаємозв'язок виявлено між показниками гнучкості й стрибка в довжину ( $r=0,01$ ;  $p>0,05$ ) і показниками гнучкості та спритності ( $r=0,03$ ;  $p>0,05$ ).

Отримані результати та їх аналіз дають підставу стверджувати, що у хлопчиків та дівчаток старшого дошкільного віку досліджувані фізичні якості не відповідають віковим нормативним вимогам, що, на нашу думку, може бути, зокрема, зумовлено недостатнім розвитком м'язів нижніх кінцівок, спини та черевного преса. Такий рівень фізичної підготовленості дошкільнят викликає тривогу, оскільки може призвести до порушень опорно-рухового апарату та зниження рівня їх здоров'я.

### **Висновок**

У результаті педагогічного тестування з метою визначення рівня фізичної підготовленості ми виявили, що в хлопчиків та дівчаток він нижчий від нормативного. Так, у хлопчиків рівень розвитку швидкісних здібностей, спритності, гнучкості та швидкісно-силових якостей є вірогідно нижчий від нормативних вимог. У дівчаток досліджувані показники також нижчі від нормативних, за винятком гнучкості – її показник відповідає нормативному для даного віку. Результати кореляційного аналізу засвідчують про наявність слабого взаємозв'язку між досліджуваними фізич-

ними якостями, що дає підставу стверджувати про необхідність здійснення всебічної фізичної підготовки.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці комплексів фізичних вправ та інших заходів з метою підвищення рівня фізичної підготовленості дошкільнят і профілактики порушень опорно-рухового апарату.

1. Боровиков В. П. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows O / В. П. Боровиков, И. П. Боровиков. – М. : Филинь, 1997. – 608 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми : Університет. кн., 2005. – 428 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. л-ра, 1999. – С. 2–100.
4. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособ. для педагогов дошк. учрежд., препод. и студ. педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
5. Сергиенко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергиенко. – К. : Олимп. л-ра, 2001. – 430 с.
6. Степаненкова Э. С. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб.-метод. пособие / Э. С. Степаненкова. – М. : Академия, 2001. – 368 с.
7. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособ. для студ. пед. учеб. заведений / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. В. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2000. – 176 с.

*Рецензент:* докт. пед. наук, проф. Шиян Б.М.

**УДК 796.5**  
**ББК 75.8**

**Володимир Мицкан**

### **АКТИВНІ ВИДИ ТУРИЗМУ У ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

*У статті проаналізовано вплив активних видів туризму на організм дітей і молоді, їх роль у вихованні здорової, гармонійно розвиненої особистості.*

**Ключові слова:** туризм, туристична діяльність, здоров'я, фізичне виховання.

*В статье дан анализ влиянию активных видов туризма на организм детей и молодежи, их значению в воспитании здоровой, гармонически развитой личности.*

**Ключевые слова:** туризм, туристическая деятельность, здоровье, физическое воспитание.

*In the article influence of active types of tourism on the organism of children and young people is analysed, their role in education of healthy, harmoniously developed personality.*

**Key words:** tourism, tourist activity, health, physical education.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Заняття фізичною культурою – це, передусім, виховання здорової людини. Багато вчителів, працюючи в школах, стикаються з проблемою низького рухового потенціалу школярів. Невміння ефективно організувати свою працю й відпочинок, управляти увагою й волею, утрата інтересу до самостійних занять фізичними вправами, багатоденне перебування перед екранами комп'ютерів і телевізорів викликають синдром “ранньої хронічної втоми” [7].

Гостра криза ринкових відносин в Україні відчутно вплинула на різні сфери життя й спричинила екстремальні умови існування значних верств населення. За даними інформаційних джерел, погіршилися показники здоров'я молоді України. Майже 90% випускників середніх шкіл мають відхилення в стані здоров'я: у 80% спостерігаються порушення постави, у 45% – короткозорість, у 40% – порушення