

ОЦІНКА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Масляк І. П.¹ к.фіз.вих., доц.,

Шепель А. П.¹, Веретельникова Ю. А.²

¹ Харківська державна академія фізичної культури,

² Харківський національний медичний університет

Анотація. В статті відображено результати визначення рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, а також представлено порівняльну характеристику досліджуваних параметрів у статевому та віковому аспектах.

Ключові слова: фізична підготовленість, діти старшого дошкільного віку, фізичне виховання.

Вступ. У дошкільному віці закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах. Але, нажаль, в останні роки відмічається негативна тенденція до погіршення стану здоров'я та зниження рівня рухової підготовленості молоді України, починаючи вже з дошкільного віку [1, 3, 7, 8, 12, 13]. Так, останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медикосоціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання

кількості та зміна співвідношення факторів ризику, які впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, розвиток і стан здоров'я дитини.

У сучасних умовах стан здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я підростаючого покоління залежить розвиток суспільства у майбутньому. Результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в Україні [2, 4, 18, 19]. Спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень, зростає число дітей інвалідів, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей [9, 10].

Так, наприклад, у дитячому садку №410 м. Харкова, всього 273 дитини, з них 46 ясельної групи та 227 дітей дошкільного віку. Протягом 2016 року випадків захворюваності на 100 % становить 56,50% ясельної групи, 55,50% – дітей дошкільного віку. Число днів пропущених по хворобі становить: яслі – 232 дні, сад – 569 днів. З них ОРВ, ГРИПУ у ясельної групи – 19 днів, у дітей дошкільного віку – 37 днів. Інфекційних захворювань: вітрянка, менінгіт, краснуха – 12 днів, інші захворювання – 114 днів.

Це можна пов'язувати не тільки з погіршенням екологічної ситуації, зниженням рівня соціального забезпечення та медичної культури населення, а і з недостатніми можливостями поширених методик оцінки стану здоров'я дітей для виявлення патологічних відхилень у дитини на донозологічному етапі. Наявність виражених несприятливих тенденцій у стані здоров'я підростаючого покоління зумовлює потребу у прийнятті якісно нових рішень під час організації та проведення медикопрофілактичних заходів. Найбільш пріоритетним завданням сучасної педіатрії є розробка нових та удосконалення існуючих технологій щодо збереження здоров'я здорової дитини. Насамперед це пов'язано з тим, що, не вивчаючи ґрунтовно особливості стану здоров'я

дітей у сучасних умовах, ми практично втрачаємо можливість ранньої профілактики його порушень [6].

При цьому, у період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові вміння та навички, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність методично грамотно організованого фізичного виховання, яке сприятиме оздоровленню і повноцінному розвитку дитини, зокрема руховому [11, 15].

Таким чином, все вищезазначене актуалізує та обґрунтовує доцільність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводиться згідно ініціативної теми Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (№ державної реєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити рівень фізичної підготовленості старших дошкільників.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками рівню прояву основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Для оцінки рівня розвитку зазначених фізичних якостей використовувалися рухові завдання, запропоновані Л. П. Сергієнком [14], Т. А. Тарасовою [17], Е. С. Вільчковським [5].

Так, для визначення рівня розвитку *швидкісних якостей* використовувалися: біг на 10 м (с), стрибки на місці (кількість разів) та біг на 20 м (с); для оцінки рівня розвитку *спритності* метання м'яча в ціль (кількість разів); для оцінки рівня розвитку *швидкісно-силових якостей*

використовувалися: стрибки у довжину(см) та стрибки у висоту (см); для оцінки рівня розвитку *гнуцкості* – нахил тулуба вперед (см).

Дослідження проводились на базі дитячого садка №410 м. Харкова. В них приймали участь 20 дітей 5-6 років, з них 5 дівчат та 5 хлопців – 5 років, 5 дівчат та 5 хлопців – 6 років. Всі діти, що прийняли участь у дослідженні були практично здорові та знаходилися під наглядом медичного робітника закладу.

Результати досліджень та їх обговорення. При аналізі показників розвитку швидкісних якостей за результатами виконання стрибків на місці, встановлено, що у віковому аспекті (таблиця 1), результати, як хлопців, так і дівчат з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,5$; $0,01$).

Розглядаючи зазначені результати за статтю (таблиця 2), визначено, що у дошкільників 5 років показники хлопців достовірно кращі за результати дівчат ($p < 0,05$). У дошкільників 6 років спостерігається протилежна тенденція - результати хлопців менше за показники дівчат і ці відмінності достовірні ($p < 0,01$).

Порівнюючи результати виконання стрибків на місці з нормативними оцінками, запропонованими Е. С. Вільчковським [5], виявлено, що результати хлопців обох досліджуваних груп відповідають оцінці 5 балів, дівчат – оцінці 4 бали.

Аналізуючи результати виконання бігу на 20 метрів, встановлено, що у віковому аспекті (таблиця 1), показники, як хлопців, так і дівчат з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,01$).

Розглядаючи зазначені результати за статтю (таблиця 2), визначено, що у дошкільників обох досліджуваних груп показники хлопців достовірно кращі за результати дівчат ($p < 0,05$).

Порівнюючи результати виконання бігу на 20 метрів з нормативними оцінками, запропонованими Т. А. Тарасовою [17], виявлено, що результати

хлопців та дівчат 5 років відповідають оцінці 4 бали, дітей 6 років також оцінці 4 бали.

При вивченні показників розвитку швидкісних якостей за результатами виконання бігу на 20 метрів, встановлено, що у віковому аспекті (таблиця 1), результати, як хлопців, так і дівчат з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,01$).

Розглядаючи зазначені результати за статтю (таблиця 2), визначено, що у дошкільників 6 років показники хлопців достовірно кращі за результати дівчат ($p < 0,05$). У дошкільників 5 років спостерігається протилежна тенденція – результати дівчат краще за показники хлопців і ці відмінності статистично достовірні ($p < 0,05$).

Порівнюючи результати виконання бігу на 10 метрів з нормативними оцінками, запропонованими Л. П. Сергієнко [14], виявлено, що результати хлопців 5 років відповідають оцінці 3 бали, 6 років – 5 балів. У дівчат обох вікових груп результати дорівнюють оцінці 4 бали.

Таким чином, в результаті проведених досліджень встановлено «середній» рівень розвитку швидкості у дітей старшого дошкільного віку, показники якого за оцінювальною шкалою відповідають оцінці 4,1 бали. У дошкільників 5 років він відповідає оцінці 4 бали, у дітей 6 років – оцінці 4,3 бали. Тобто, рівень розвитку швидкості у дошкільників 6 років вищий, ніж у дітей 5 років.

Розглядаючи показники розвитку гнучкості за результатами виконання нахилу тулуба вперед у віковому аспекті (таблиця 1), встановлено, що у дошкільників 5 років показники достовірно кращі за результати дітей 6 років ($p < 0,01$). Тобто з віком прояв гнучкості у старших дошкільників погіршується.

Таблиця 1

Вікові порівняння параметрів фізичної підготовленості дошкільників 5-6 років

Тести	Дівчата					Хлопці				
	5 років	6 років	t ст.	t кр.	p	5 років	6 років	t ст.	t кр.	p
Стрибки на місці (кількість разів)	12,1±1,8	14,6±1,4	2,8	2,3	p<0,05	15,5±0,5	17,6±0,5	3,1	2,3	p<0,01
Біг на 20 м (с)	6,1±0,25	5,5±0,24	3,1	2,3	p<0,01	5,42±0,24	5,0±0,20	3,3	2,3	p<0,01
Біг на 10 м (с)	3,4±0,15	3,2±0,10	3,5	2,3	p<0,01	3,14±0,14	2,8±0,08	4,3	2,3	p<0,01
Метання малого м'яча в ціль (кількість разів)	5,2±0,4	6,2±0,5	2,9	2,3	p<0,05	7,2±0,6	8,2±0,4	3,5	2,3	p<0,01
Нахил тулуба вперед (см)	9,4±0,44	8,6±0,75	3,2	2,3	p<0,01	8,2±0,5	7,2±1,1	3,9	2,3	p<0,01
Стрибки у висоту з розбігу (см)	40,0±0,5	47,0±0,6	2,1	2,3	p<0,05	43,0±0,7	50,2±0,6	4,3	2,3	p<0,001
Стрибки у довжину з розбігу (см)	119,0±1,1	130,2±1,7	4,2	2,3	p<0,001	129,4±0,5	148,2±1,0	4,6	2,3	p<0,001

Аналогічний аналіз результатів за статтю (таблиця 2), показав достовірне домінування даних дівчат над результатами хлопців ($p < 0,01$). Порівнюючи результати прояву гнучкості з нормативними оцінками, запропонованими Е. С. Вільчковським [5], виявлено, що результати хлопців 5 років відповідають оцінці 3 бали, 6 років – 4 бали. У дівчат обох вікових груп результати дорівнюють оцінці 4 бали.

Таким чином, в результаті проведених досліджень встановлено «середній» рівень розвитку гнучкості у дітей старшого дошкільного віку, показники якого за оцінювальною шкалою відповідають оцінці 3,7 балів. У дошкільників 5 років він відповідає оцінці 3,5 балів, у дітей 6 років – оцінці 4 бали. Тобто, рівень розвитку гнучкості у дошкільників 6 років вищий, ніж у дітей 5 років.

При вивченні показників розвитку спритності за результатами виконання метання м'яча в ціль, встановлено, що, як у хлопців, так і дівчат показники з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05 - 0,01$) (таблиця 1).

Розглядаючи зазначені результати за статтю (таблиця 2), визначено, що у дошкільників обох вікових груп показники хлопців достовірно кращі за результати дівчат ($p < 0,01$).

Порівнюючи результати прояву спритності з нормативними оцінками, запропонованими Е. С. Вільчковським [5], виявлено, що результати хлопців 5 років відповідають оцінці 4 бали, 6 років – 3 бали. У дівчат обох вікових груп результати дорівнюють оцінці 3 бали.

Таким чином, в результаті проведених досліджень встановлено «низький» рівень розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку, показники якого за оцінювальною шкалою відповідають оцінці 3,2 бали. У дошкільників 5 років він відповідає оцінці 3,5 балів, у дітей 6 років – оцінці 3 бали. Тобто, рівень розвитку спритності у дошкільників 6 років нижчий, ніж у дітей 5 років.

При аналізі показників розвитку швидкісно-силових якостей за результатами виконання стрибків у висоту з розбігу, встановлено, що у віковому аспекті (таблиця 1), результати, як хлопців, так і дівчат з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05$; $0,001$).

Розглядаючи зазначені результати за статтю (таблиця 2), визначено, що у дошкільників, як 5, так і 6 років показники хлопців достовірно кращі за результати дівчат ($p < 0,01$).

Порівнюючи результати виконання стрибків у висоту з розбігу з нормативними оцінками, запропонованими Е. С. Вільчковським [5], виявлено, що результати хлопців 5 років відповідають оцінці 4 бали, 6 років – 3 бали. У дівчат обох вікових груп результати дорівнюють оцінці 3 бали.

При вивченні показників розвитку швидкісно-силових якостей за результатами виконання стрибків у довжину з розбігу, встановлено, що у віковому аспекті (таблиця 1), результати, як хлопців, так і дівчат з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Розглядаючи зазначені результати за статтю (таблиця 2), визначено, що у дошкільників, як 5-ти, так і 6 років показники хлопців достовірно кращі за результати дівчат ($p < 0,01$).

Порівнюючи результати виконання стрибків у довжину з розбігу з нормативними оцінками, запропонованими Е. С. Вільчковським [5], виявлено, що результати хлопців та дівчат 5 років відповідають оцінці 4 бали, хлопців 6 років – оцінці 3 бали, дівчат – 4 бали.

Оцінюючи середній рівень розвитку швидкісно-силових якостей, встановлено, що у дітей старшого дошкільного віку показники за оцінювальною шкалою відповідають оцінці 3,5 балів. У дошкільників 6 років він відповідає оцінці 3,2 балів, у дітей 5 років - оцінці 3,7 балів. Також виявлено, що результати хлопців 5 років відповідають оцінці 4 бали, 6 років – 3 бали. У дівчат обох вікових груп результати дорівнюють оцінці 3,5 балів.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості дошкільників 5-6 років за статтю

Тести	5 років					6 років				
	Дівчата	Хлопці	t ст.	t кр.	p	Дівчата	Хлопці	t ст.	t кр.	p
Стрибки на місці (кіл. раз.)	12,1±1,8	15,5±0,5	2,8	2,3	p<0,05	14,6±1,4	17,6±0,5	3,2	2,3	p<0,01
Біг на 20 м (с)	6,1±0,25	5,4±0,24	2,4	2,3	p<0,05	5,5±0,24	5,0±0,20	2,5	2,3	p<0,05
Біг на 10 м (с)	3,4±0,15	3,8±0,14	2,5	2,3	p<0,05	3,2±0,10	2,8±0,08	2,7	2,3	p<0,05
Метання м'яча в ціль (кіл. раз.)	5,2±0,4	7,2±0,6	2,9	2,3	p<0,01	6,2±0,5	8,2±0,4	2,9	2,3	p<0,05
Нахил тулуба вперед (см)	9,4±0,44	8,2±0,5	3,3	2,3	p<0,01	8,6±0,75	7,2±1,1	2,6	2,3	p<0,05
Стрибки у висоту з розбігу (см)	40,0±0,5	43,0±0,7	3,5	2,3	p<0,01	47,0±0,6	50,2±0,6	3,2	2,3	p<0,01
Стрибки у довжину з розбігу (см)	119,0±1,1	129,4±0,5	3,7	2,3	p<0,01	130,2±1,7	148,2±1,0	3,5	2,3	p<0,01

Таким чином, в результаті проведених досліджень встановлено «низький» рівень розвитку швидко-силових якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Визначаючи загальний рівень рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку, виявлено що він відповідає «середньому» рівню, оскільки за оцінювальною шкалою отримані результати дорівнюють оцінці 3,8 бали. У дошкільників 6 років він відповідає оцінці 3,7 бали, у дітей 5 років - оцінці 3,8 бали. Результати хлопців 5 років відповідають оцінці 4 бали, 6 років – 3,8 бали. У дівчат 5 років – оцінці 3,7 бали, у дівчат 6 років – 3,8 бали.

Таким чином, в результаті проведених досліджень встановлено, що дошкільники 5 років мають дещо вищий рівень фізичної підготовленості, ніж діти 6 років. При цьому, у дошкільників 5 років спостерігається вищий рівень фізичної підготовленості у хлопців, а у дітей 6 років – однаковий. Також виявлено, що у хлопців рівень фізичної підготовленості з віком знижується, а у дівчат навпаки – підвищується.

Висновки:

1. В результаті проведених досліджень встановлено «середній» рівень рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку, оскільки за оцінювальною шкалою отримані результати дорівнюють оцінці 3,8 бали.
2. Аналізуючи результати дослідження фізичної підготовленості дітей дошкільного віку в статевому аспекті, виявлено, що показники хлопців краще, ніж у дівчат ($p < 0,05 - 0,01$). Виняток становлять показники бігу на 10 м дошкільників 5 років та нахилу тулуба вперед досліджуваних обох вікових груп, де спостерігається протилежна тенденція.

Порівняння за оцінювальною шкалою виявило, що результати хлопців 5 років, в середньому, відповідають оцінці 4 бали, 6 років – 3,8 бали. У дівчат 5 років – оцінці 3,7 бали, у дівчат 6 років – 3,8 бали.

3. Вихідні дані вікової динаміки дітей дошкільного віку дозволили встановити, що з віком показники поліпшуються ($p < 0,05 - 0,001$), за винятком гнучкості, де встановлено погіршення результатів з віком.

Співставлення отриманих показників з оцінювальною шкалою показало, що дошкільники 5 років мають дещо вищий рівень фізичної підготовленості, ніж діти 6 років. При цьому, у дошкільників 5 років спостерігається вищий рівень фізичної підготовленості у хлопців, а у дітей 6 років – однаковий.

Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення динаміки рівня рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку під впливом спеціально підібраних вправ.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2015. Вип. 47. С. 290-300.

2. Ажиппо О., Кузьменко І. Факторна структура функціонального стану сенсорних систем учнів 6-х класів . Спортивна наука України, 2015. №1 (65). С. 7-11.

3. Бала Т. М., Масляк І. П. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів під впливом вправ черлідінга. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21-23.

4. Бала Т. М., Масляк І. П. Динаміка показників фізичного розвитку школярів 8-9-х класів під впливом вправ черлідінгу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2009. № 1. С. 22-25.

5. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2008. 428 с.

6. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2013. 144 с.

7. Криворучко Н., Масляк І. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей студентів ВНЗ під впливом вправ чирлідінгу. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 17: у 4-х т. Л.: ЛДУФК, 2013. Т. 2. С. 87-91.

8. Кузьменко Ірина. Вплив спеціально спрямованих вправ на функціональний стан зорового та вестибулярного аналізаторів школярів середніх класів. Молода спортивна наука України. Л.: ЛДУФК, 2011. Т. 2. С. 110–114.

9. Кулік Н. А., Масляк І. П. Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять із пріоритетним використанням засобів легкої атлетики. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2013. № 5. С. 147-150.

10. Кулік Н. А., Масляк І. П. Взаимосвязь компонентов физической подготовленности и физического развития у старших дошкольников. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2013. № 11. С. 52–56.

11. Кулік Н. А., Масляк І. П. Легка атлетика у системі фізичного виховання старших дошкільників: методичний посібник для інструкторів фізичного виховання і вихователів дошкільних. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 108 с.

12. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2015. № 3 (47). С. 52-57.

13. Масляк І. П. Оптимізація процесу фізичного виховання школярів молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Харків: Вид. “ОВС”, 2006. № 3. С. 5-8.

14. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.

15. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. 2-е изд., испр. М.: Академия, 2006. 368 с.

16. Теорія та методика фізичного виховання. За ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с.

17. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М.: Сфера, 2006. – 176 с.

18. Шестерова Л. Є., Кузьменко І. О., Медведєва А. Л. Рівень рухової підготовленості школярів 7–8-х класів Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. С. 221-228.

19. Kryvoruchko N. V., Masliak I. P., Zhuravlyova I. N. Impact on the display of power cheerleading ability of university students I-II levels of accreditation. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013. №9. P. 38-42.