

РІВЕНЬ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Слабінська К. А., Мамешина М. А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті аналізуються показники рухової підготовленості дошкільників 6–7 років, які, в середньому, відповідають «середньому» рівню. Проведено порівняльний аналіз отриманих показників у віковому та статевому аспектах.

Ключові слова: фізичні якості, старші дошкільники, рухова підготовленість.

Вступ. Актуальність зазначеної теми пояснюється зниженням рухової активності населення України, особливо підростаючого покоління. Ряд фахівців зазначають, що дефіцит рухової активності призводить до зниження функціонального стану основних систем організму, фізичної та розумової працездатності, що є наслідком зниження фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді [1, 2, 4, 10].

Особливого значення зазначена проблема набуває у дошкільному віці. Встановлено, що перші шість років життя є основою всебічного розвитку дитини. В цей період відбувається розвиток усіх основних морфо-функціональних структур організму; закладається основа фізичного здоров'я, арсенал рухових вмінь та навичок, відбувається розвиток основних фізичних якостей, що зумовлює подальше ефективне навчання в школі [5, 9].

Відомо, що фізичне виховання сприяє всебічному розвитку дитини. Однак ряд авторів [6, 7, 8] зауважують, що фізичне виховання в навчальних закладах не компенсує в повному обсязі дефіцит рухової активності дітей. Тому, актуальним залишається питання впровадження інноваційних підходів у процес

фізичного виховання навчальних установ, що сприятимуть підвищенню рівня рухової підготовленості, фізичного розвитку та покращенню здоров'я дітей різного віку.

Є. С. Вільчковський [3] зазначає, що цілеспрямований розвиток фізичних якостей необхідно починати у дошкільному віці. Необхідну загальну фізичну підготовленість можна забезпечити тільки за цієї умови. Тому, процес фізичного виховання дітей дошкільного віку повинен будуватися з урахуванням морфологічних особливостей, функціональних можливостей їхнього організму та рівня розвитку фізичних якостей.

При цьому, проведений аналіз науково-методичної літератури виявив недостатню кількість робіт присвячених моніторингу рухової підготовленості дошкільників 6–7 років. На наш погляд, зазначена проблема залишається недостатньо вивченою, що і визначило актуальність обраного напрямку дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 011U006754).

Мета дослідження: визначити рівень рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Есхарівського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) Есхарівської селищної ради Чугуївського району Харківської області. В дослідженні приймали участь 23 вихованця дошкільного навчального закладу 6–7 років (8 дівчат та 15 хлопців). Усі діти, які приймали участь у дослідженні були практично здорові і знаходилися під наглядом медичних робітників дошкільного закладу.

Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні **методи:**

теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Для визначення рівня рухової підготовленості дошкільників 6–7 років застосовувалися рухові тести запропоновані Є. С. Вільчковським, О. І. Курок [3]; Т. А. Тарасовою [11]: стрибок у довжину з місця; метання набивного м'яча (маса 1 кг) двома руками з-за голови на дальність; біг на 20 м; ходьба на дистанцію 10 м; метання малого м'яча (маса 40 г) на дальність; нахил тулуба вперед з вихідного положення сидячи; підйом тулуба в сід з вихідного положення лежачи.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи результати виконання стрибків у довжину з місця за гендерною ознакою (табл. 1), виявлено, що показники хлопців дещо вищі за дані дівчат, але ці відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$). Порівнюючи аналогічні дані у віковому аспекті (табл. 2) встановлено різноманітний характер вікових змін. Так, у дівчат спостерігається зниження результатів з віком, а у хлопців покращення, але ці розрізнення не суттєві ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники виконання стрибка у довжину з місця з оціночною шкалою, представленою Є. С. Вільчковським, О. І. Курок [3] встановлено, що результати дітей відповідають оцінці 3 бали, що свідчить про «середній» рівень розвитку сили м'язів ніг дошкільників 6–7 років.

Проведений аналіз отриманих результатів виконання метання набивного м'яча на дальність за гендерною ознакою (табл. 1) вказує, що показники хлопців превалюють над даними дівчат, однак ці відмінності не достовірні ($p > 0,05$). У віковому аспекті (табл. 2), встановлено не суттєве зниження показників з віком у дошкільників обох вікових ($p > 0,05$).

Співставлення результатів виконання метання набивного м'яча на дальність, з оціночною шкалою запропонованою Є. С. Вільчковським, О. І. Курок [3] виявило, що показники дітей 6 років і дівчат 7 років відповідають оцінці 5 балів, хлопців 7 років – оцінці 3 бали. Таким чином, встановлено «високий» рівень розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу

у дошкільників 6 та дівчат 7 років, «середній» – у хлопців 7 років.

Розглядаючи отримані результати виконання бігу на 20 метрів, за гендерною ознакою (табл. 1), встановлено, що показники хлопців дещо вищі за дані дівчат, однак достовірних відмінностей не визначено ($p > 0,05$). Аналіз аналогічних даних у віковому аспекті (табл. 2) вказує, що результати, як хлопців, та і дівчат з віком погіршуються, однак ці зміни не суттєві і як наслідок не достовірні ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників рухової підготовленості дітей 6–7 років за гендерною ознакою

Види діяльності	Хлопці	Дівчата	t	p
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
6 років				
Ходьба на 10 м (с)	7,57±0,44	8,17±0,64	0,78	>0,05
Біг на 20 м (с)	4,77±0,26	4,87±0,15	0,33	>0,05
Стрибок з місця (см)	93,67±9,09	91,00±8,50	0,21	>0,05
Метання набивного м'яча (см)	350,67±22,33	289,67±24,46	1,57	>0,05
Метання малого м'яча (м)	15,50±1,45	11,17±0,88	2,55	>0,05
Нахил тулуба вперед (см)	4,00±1,71	6,33±1,45	1,04	>0,05
Підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині (кількість разів)	21,33±2,30	13,67±5,78	1,23	>0,05
7 років				
Ходьба на 10 м (с)	7,89±0,28	7,84±0,65	0,07	>0,05
Біг на 20 м (с)	4,80±0,13	5,02±0,25	0,78	>0,05
Стрибок з місця (см)	98,67±2,20	90,80±4,97	1,45	>0,05
Метання набивного м'яча (см)	296,89±24,10	289,80±31,40	0,18	>0,05
Метання малого м'яча (м)	14,56±1,07	7,96±1,02	4,48	<0,001
Нахил тулуба вперед (см)	3,00±0,87	8,40±1,12	3,81	<0,001
Підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині (кількість разів)	18,56±1,44	16,20±4,60	0,49	>0,05

Порівнюючи зазначені показники, з оціночною шкалою запропонованою Є. С. Вільчковським, О. І. Курок [3] визначено, що результати дітей 7 років та

хлопців 6 років відповідають оцінці 3 бали, дівчат 6 років – оцінці 5 балів. Таким чином, встановлено «середній» рівень розвитку швидкості цілісних рухів дітей 7 років та хлопців 6 років, «високий» – у дівчат 6 років.

Аналіз отриманих даних виконання ходьби на 10 метрів (с), за гендерною ознакою (табл. 1), виявив незначне превалювання показників хлопців 6 років над результатами дівчат ($p>0,05$). Інша тенденція спостерігається у дітей 7 років. Так, результати дівчат цієї вікової групи вищі за показники хлопців, однак ці відмінності також не суттєві ($p>0,05$). У віковому аспекті (табл. 2) виявлено, що показники дівчат з віком покращуються, а результати хлопців дещо знижуються, однак ці розрізнення не достовірні ($p>0,05$).

Порівнюючи отримані показники виконання ходьби на 10 метрів з оціночною шкалою [3] визначено, що результати дошкільників відповідають оцінці 2 бали, що свідчить про «нижче середнього» рівень розвитку здібностей до орієнтування в просторі дітей 6–7 років.

Розглядаючи отримані дані виконання метання малого м'яча на дальність за гендерною ознакою (табл. 1), встановлено превалювання результатів хлопців над показниками дівчат. При цьому, гендерні відмінності дітей 7 років носять достовірний характер ($p<0,001$), дошкільників 6 років не достовірний ($p>0,05$). Аналізуючи зазначені показники, у віковому аспекті (табл. 2), виявлено зниження показників з віком, як у хлопців, так і у дівча, однак ці розрізнення не значні ($p>0,05$).

Порівнюючи отримані показники виконання метання малого м'яча на дальність з оціночною шкалою [3] виявлено, що результати дітей 6 років відповідають оцінці 5 балів, 7 років – оцінці 3 бали. Таким чином, визначено «високий» рівень прояву динамічних параметрів рухів у дошкільників 6 років і «середній» у дітей 7 років.

Аналізуючи результати виконання нахилу тулуба вперед з вихідного положення сидячи за гендерною ознакою (табл. 1), виявлено, що показники дівчат превалюють над даними хлопців. При цьому, у дошкільників 7 років

гендерні відмінності статистично достовірні ($p < 0,001$), у дітей 6 років не суттєві ($p > 0,05$). У віковому аспекті (табл. 2) встановлено, що результати дівчат з віком підвищуються, а показники хлопців дещо знижуються, але ці розрізнення не достовірні ($p > 0,05$).

Співставлення отриманих середніх показників виконання нахилу тулуба вперед з оціночною шкалою, запропонованою Є. С. Вільчковським, О. І. Курок [3] визначило, що результати дошкільників 6 років та хлопців 7 років відповідають оцінці 2 бали, дівчат 7 років – 3 бали. Таким чином, встановлено «низький» рівень рухливості хребетного стовпа у дітей 6 років і хлопців 7 років, «середній» – у дівчат 7 років.

Таблиця 2

Порівняння середніх показників рухової підготовленості дітей 6–7 років у віковому аспекті

Вид діяльності	6 років	7 років	t	p
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Дівчата				
Ходьба 10 метрів (с)	8,17±0,64	7,84±0,65	0,36	>0,05
Біг на 20 метрів (с)	4,87±0,15	5,02±0,25	0,53	>0,05
Стрибок з місця (м)	91,00±8,50	90,80±4,97	0,02	>0,05
Метання набивного м'яча (см)	298,67±24,46	289,80±31,40	0,22	>0,05
Метання малого м'яча (м)	11,17±0,88	7,96±1,02	2,38	>0,05
Нахил тулуба в перед (см)	6,33±1,45	8,40±1,12	1,13	>0,05
Підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині (кількість разів)	13,67±5,78	16,20±4,60	0,34	>0,05
Хлопці				
Ходьба 10 метрів (с)	7,57±0,44	7,89±0,28	0,62	>0,05
Біг 20 метрів (с)	4,77±0,26	4,80±0,13	0,11	>0,05
Стрибок з місця (м)	93,67±9,09	98,67±2,20	0,53	>0,05
Метання набивного м'яча (см)	350,67±22,33	296,89±24,10	1,64	>0,05
Метання малого м'яча (м)	15,50±1,45	14,56±1,07	0,52	>0,05
Нахил тулуба в перед (см)	4,00±1,71	3,00±0,87	0,52	>0,05
Підйом тулуба в сід з положення лежачи на спині (кількість разів)	21,33±2,30	18,56±1,44	1,02	>0,05

Аналізуючи отримані результати виконання підйому тулуба в сід за гендерною ознакою (табл. 1), виявлено, превалювання показників хлопців над даними дівчат, однак ці відмінності не достовірні ($p > 0,05$). Розглядаючи аналогічні дані у віковому аспекті (табл. 2) було встановлено, що показники дівчат з віком підвищуються, а результати хлопців, навпаки дещо знижуються, але ці розрізнення не суттєві ($p > 0,05$).

Порівнюючи зазначені показники з оціночною шкалою, запропонованою Т. А. Тарасовою [11] виявлено, що результати дошкільників 7 років та дівчат 6 років відповідають оцінці 3 бали, хлопців 6 років – оцінці 5 балів. Зазначене свідчить про «середній» рівень розвитку витривалості дітей 7 та дівчат 6 років, «високий» хлопців 6 років.

Таким чином, встановлено «середній» рівень рухової підготовленості у дошкільників 6 років та дівчат 7 років, «нижче середнього» – у хлопців 7 років (табл. 3).

Таблиця 3

Рівень рухової підготовленості дошкільників 6–7 років

Вік	Стать	Бали	Рівень рухової підготовленості
6 років	Хлопці	3	«середній»
	Дівчата	3	«середній»
7 років	Хлопці	2	«нижче середнього»
	Дівчата	3	«середній»

Висновки:

1. Результати проведеного дослідження свідчать про «середній» рівень рухової підготовленості дошкільників 6 та дівчат 7 років (сила, бистрота, витривалість – 4 бали; координаційні здібності та гнучкість 2 бали відповідно), «нижче середнього» хлопців 7 років (гнучкість 2 бали; швидкісні та координаційні здібності, сила, витривалість – 3 бали відповідно).

2. За статтю виявлено незначне домінування показників рівня рухової підготовленості хлопців над даними дівчат ($p > 0,05$). Виняток становлять показники прояву гнучкості ($p < 0,001$), де результати дівчат 7 років кращі за показники хлопців. У віковому аспекті визначено в основному не суттєве зниження результатів з віком у дітей обох вікових груп ($p > 0,05$).

Перспективою подальших досліджень є розробка системи фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, що сприятимуть покращенню рухової підготовленості старших дошкільників.

Список використаної літератури

1. Ашанін В. С., Подоляка А. Є. Диференційний підхід з використанням інформаційних технологій у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2010. № 3. С. 120–123.

2. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах [навчально-методичний посібник]. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

3. Вільчковський Е. С. Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: [навчальний посібник]. Суми: Університетська книга, 2004. 428 с.

4. Друзь В. А., Артем'єва Г. П., Нечитайло М. В. Особливості індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 6. С. 41–46.

5. Кулік Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5-6 років з використанням елементів легкої атлетики : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Н. А. Кулік. Харків, 2014. 20 с.

6. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 3. С. 52–56.

7. Масляк І. П., Мамешина М. А., Жук В. О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 6. С. 69–72.

8. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 12–16.

9. Онопрієнко О. Д., Калініченко І. О. Вікова динаміка показників системного кровообігу у дітей і підлітків шкільного віку. Суми, 2004. С. 102–105.

10. Подоляка А. Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5–6 років засобами інформаційних технологій : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». А. Є. Подоляка. Харків, 2011. 225 с.

11. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М.: Сфера, 2006. 176 с.