

Рівень розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку

Ірина Кузьменко
Тетяна Черниш

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: визначити рівень розвитку окремих рухових якостей у дітей 5–6-ти років.

Матеріал і методи: у дослідженні прийняли участь 52 вихованці дошкільного закладу 5–6-ти років. Застосовувалися такі методи дослідження, як теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати: представлено порівняння показників рухових якостей у віковому, статевому аспектах та з відповідною оціночною шкалою.

Висновки: у статевому аспекті виявлено, що хлопці демонструють результати кращі, ніж дівчата, за винятком даних нахилу тулуба вперед з положення сидячи та згинання стопи, де результати кращі у дівчат; аналізуючи рівень розвитку окремих фізичних якостей відносно віку, слід зазначити, що результати дітей з віком покращуються; співставлення результатів з нормами показало, що показники відповідають "середньому" рівню.

Ключові слова: фізичні якості, діти дошкільного віку, фізичне виховання.

Вступ

Складні соціально-економічні та екологічні проблеми в сучасній Україні призводять до погіршення фізичного і психічного стану більшої частини населення. Особливе занепокоєння викликає факт зниження рівня здоров'я дітей дошкільного віку. Результати щорічних медичних обстежень показали, що за останні 15 років зросла кількість дітей із серцево-судинними недугами, хворобами опорно-рухового апарату та надмірною масою тіла. Протягом останніх років зафіксовано суттєве збільшення кількості дітей зі зниженням гостроти зору та порушенням постави. Важливість дослідження проблеми здоров'я дітей дошкільного віку полягає ще й у тому, що 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя у дошкільному та молодшому шкільному віці [6; 9].

У дошкільному віці закладаються основи фізичного та психічного здоров'я людини, здійснюється найбільш інтенсивне зростання і розвиток найважливіших систем організму та їх функцій. Дошкільний вік, на думку авторів [1; 3; 8], найсприятливіший період для розвитку багатьох фізичних якостей.

Фізичне виховання є найбільш діючим фактором зміцнення здоров'я дітей. Однак діюча в Україні система фізичного виховання, однією з ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, перебуває в кризовому стані і не завжди може вирішити свою основну мету – зміцнення здоров'я.

У теперішній час ведуться досить інтенсивні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту [4; 7; 10; 11]. Однак, що стосується проблематики дошкільного фізичного виховання, їх виразно бракує у порівнянні з дослідженнями інших вікових груп. Таким чином, все вищезазначене обумовлює актуальність проведення дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно з ініціативною темою Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури на 2016–2020 рр. "Вдосконалення процесу фізичного виховання в на-

вчальних закладах різного профілю" (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку окремих рухових якостей у дітей 5–6-ти років.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження проводилися на базі дитячого дошкільного закладу освіти "Берізка" м. Яготина Київської області. У них приймали участь 52 вихованці закладу 5–6-ти років, з яких була сформована група дівчат 5-ти років, група хлопців 5-ти років та відповідно дві групи хлопців та дівчат 6-ти років. Усі діти, які приймали участь у дослідженні були здорові і знаходилися під наглядом медичних робітників дошкільного закладу.

Застосовувалися такі методи дослідження, як теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики. Рівень розвитку фізичних якостей дітей 5–6-ти років оцінювався за виконанням наступних вправ: нахил тулуба вперед з положення сидячи; згинання стопи; стрибок у довжину з місця; метання малого м'яча на дальність; утримання статичної рівноваги та човникового бігу 3x10 м.

Результати дослідження

Результати рівня розвитку рухових якостей дітей 5–6-ти років у віковому аспекті представлені в таблиці 1.

Розглядаючи показники нахилу тулуба вперед дітей 5–6-ти років у віковому аспекті, слід відмітити, що дані дівчат і хлопців 6-ти років кращі, ніж результати дітей 5-ти років. Варто зазначити, що результати дівчаток мають достовірність відмінностей ($p < 0,01$), а показники хлопчиків достовірності відмінностей не мають ($p > 0,05$).

Аналізуючи результати вправи згинання стопи у віковому аспекті, слід зазначити, що результати у дітей 5-ти років гірші за результати цієї ж вправи у дітей 6-ти років (результати хлопців не мають достовірності відмінностей ($p > 0,05$), а показники дівчат, навпаки, носять достовірний

Таблиця 1

Порівняння рівня розвитку фізичних якостей дітей 5–6-ти років у віковому аспекті, $\bar{X} \pm m$

Вік	n	Нахил тулуба вперед (см)	Згинання ступні (см)	Стрибок у довжину з місця (см)	Метання малого м'яча на дальність (м)	Утримання статичної рівноваги (с)	Човниковий біг 3x10 м (с)
<i>Дівчата</i>							
5 років	10	6,6±1,30	6,6±0,71	84,2±1,45	6,3±1,39	4,1±0,79	12,2±0,62
6 років	12	14,9±1,64	4,7±0,59	92,5±1,49	6,9±1,30	5,8±1,72	11,1±0,51
t ст.		3,55	2,34	3,55	2,34	1,11	1,58
t кр.		2,09	2,09	2,09	2,09	2,09	2,09
p		<0,01	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05
<i>Хлопці</i>							
5 років	15	5,7±0,83	5,7±0,49	88,2±1,15	7,2±1,51	9,7±1,38	11,1±0,49
6 років	15	7,6±1,08	5,5±0,48	105,0±0,90	8,5±1,16	15,6±0,90	11,3±0,58
t ст.		1,42	0,20	0,53	1,68	3,60	0,06
t кр.		2,05	2,05	2,05	2,05	2,05	2,05
p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,01	>0,05

характер ($p > 0,05$).

Порівнюючи показники вправи стрибок у довжину з місця у дітей старшого дошкільного віку, слід зауважити, що результати дівчат та хлопців 5-ти років є гіршими, ніж результати шестирічних дітей (результати хлопців не мають достовірності відмінностей ($p > 0,05$), а дані дівчат відрізняються достовірно ($p < 0,01$)).

При порівнянні результатів вправи метання малого м'яча на дальність у дітей 5–6-ти років, видно, що результати дошкільників 6-ти років кращі, ніж п'ятирічних дітей (результати хлопців мають достовірність відмінностей ($p < 0,01$), а у показниках дівчат достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$)).

Аналіз результатів вправи утримання статичної рівноваги у віковому аспекті показав, що у дівчат та хлопців п'ятирічного віку результати гірші, ніж у дітей 6-ти років. При цьому, у результатах дівчат не має достовірності відмінностей ($p > 0,05$), а показники хлопців носять достовірний характер відмінностей ($p < 0,01$).

Аналізуючи показники човникового бігу 3x10 м варто зазначити, що дівчата та хлопці 5-ти років виконують вправу краще, ніж діти 6-ти років (результати хлопчиків і дівчаток достовірності відмінностей не мають ($p > 0,05$)).

У таблиці 2 представлені показники рівня розвитку фізичних якостей дітей 5–6-ти років у статевому аспекті.

Порівняння показників нахилу тулубу вперед у статевому аспекті виявило, що дівчата 5–6-ти років виконують дану вправу краще, ніж хлопці такого ж віку. При цьому показники дітей 5-ти років достовірності відмінностей не мають ($p > 0,05$), а дані шестирічних дітей носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Порівнюючи показники згинання стопи у хлопчиків та дівчат вищевказаного віку, варто відмітити, що дівчата 5-ти років виконують дану вправу гірше, ніж хлопці. Слід відмітити, що у дітей 6-ти років показники кращі у дівчат. При цьому достовірність відмінностей між показниками відсутня ($p > 0,05$).

Порівнюючи показники стрибка у довжину з місця у статевому аспекті, варто зауважити, що результати хлопців 5–6-ти років є кращими, ніж результати дівчат цього ж віку. Варто зазначити, що у дітей 6-ти років достовірності відмінностей не має ($p > 0,05$), а результати дітей 5-ти років носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Аналізуючи дані вправи метання малого м'яча на дальність у статевому аспекті, відмітимо, що дівчата 5–6-ти

років виконують її значно гірше, ніж хлопці. Слід відмітити, що показники мають достовірний характер відмінностей ($p < 0,001$).

Аналіз показників утримання статичної рівноваги показав, що дівчата 5–6-ти років мають гірші показники, ніж хлопці цього віку. Відмітимо, що результати хлопців та дівчат 5–6-ти років відрізняються достовірно ($p < 0,001$).

Порівняння результатів човникового бігу 3x10 м дітей дошкільного віку у статевому аспекті показало, що у п'ятирічному віці цю вправу краще виконують хлопці, а в шестирічному – дівчата. Однак, слід зазначити, що достовірності відмінностей у показниках не спостерігається ($p > 0,05$).

При порівнянні показників вправи нахил тулубу вперед у дітей 5–6-ти років з нормативними оцінками, представленими Т. А. Тарасовою [9], виявлено, що результати відповідають "середньому" рівню (3 бали), за винятком даних дівчат 6-ти років, які виконують вправу на "високому" рівні (5 балів).

Співставляючи результати згинання ступні з оціночними критеріями, запропонованими Л. П. Сергієнком [7], встановлено, що діти 5-ти років виконують вправу на "4" бали, а шестирічні діти – на "5" балів.

Порівнюючи дані вправи стрибок у довжину з місця з нормами, представленими Т. А. Тарасовою [9], виявлено, що хлопці та дівчата 5–6-ти років виконують вправу на "середньому" рівні ("3" бали).

Порівняння результатів контрольної вправи метання малого м'яча на дальність з відповідними нормами показало, що діти 5–6-ти років мають "середній" рівень (3 бали).

Порівнюючи показники утримання статичної рівноваги з нормами, представленими Т. А. Тарасовою [9], визначено, що діти 5-ти років виконують дану вправу на "середньому" рівні ("3" бали). У шестирічних дітей спостерігаються наступні результати: у хлопчиків – "високий" рівень ("5" балів), у дівчаток – "середній" рівень ("3" бали).

Порівняння показників човникового бігу 3x10 м з відповідними нормами [2] у дітей 5–6-ти років показало, що діти виконують вправу на рівень "нижче середнього" ("2" бали).

Таким чином, результати проведеного дослідження виявили, що в процесі фізичного виховання з досліджуваним контингентом більше уваги слід приділяти розвитку координаційних та швидко-силових здібностей.

Таблиця 2

Порівняння рівня розвитку фізичних якостей дітей 5–6-ти років у статевому аспекті, $\bar{X} \pm m$

Вік	n	Нахил тулуба вперед (см)	Згинання ступні (см)	Стрибок у довжину з місця (см)	Метання малого м'яча на дальність (м)	Утримання статичної рівноваги (с)	Човниковий біг 3x10 м (с)
5 років							
хлопці	10	6,6±1,30	6,6±0,71	84,2±1,45	6,3±1,40	4,1±0,80	12,2±0,62
дівчата	15	5,7±0,83	5,7±0,48	88,2±1,15	7,2±1,51	9,7±1,38	11,1±0,49
t ст.		0,61	1,11	4,31	6,29	3,52	1,36
t кр.		2,08	2,08	2,08	2,08	2,08	2,08
p		>0,05	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	>0,05
6 років							
хлопці	12	14,9±1,64	4,7±0,59	92,5±1,48	6,9±1,83	5,8±1,72	11,1±0,51
дівчата	15	7,6±1,08	5,5±0,48	105,0±0,90	8,5±1,16	15,6±0,89	11,3±0,58
t ст.		3,70	1,11	0,83	4,84	5,08	0,16
t кр.		2,10	2,10	2,10	2,10	2,10	2,10
p		<0,001	>0,05	>0,05	<0,001	<0,01	>0,05

Висновки / Дискусія

Аналіз показників рівня розвитку фізичних якостей дітей 5–6-ти років у віковому аспекті виявив, що результати кращі у дітей 6-ти років. Виняток складають показники човникового бігу 3x10 м у хлопчиків 5-ти років, у яких результати кращі, ніж у шестирічних. Слід зазначити, що відмінності носять, в основному, недостовірний характер ($p > 0,05$).

Співставлення показників рівня розвитку фізичних якостей у статевому аспекті показало, що у вправах нахил тулуба вперед з положення сидячи та згинання стопи результати кращі у дівчат. Вправи стрибок у довжину з місця, метання малого м'яча на дальність, утримання статичної рівноваги та човниковий біг 3x10 м краще виконують хлопці. Виняток становлять дані човникового бігу 3x10 м хлопчиків 6-ти років, у яких результати гірші, ніж у дівчат.

При цьому, достовірність відмінностей спостерігається в показниках нахилу тулубу вперед, згинання ступні та човникового бігу 3x10 м у п'ятирічних дітей ($p < 0,001$). У дітей 6-ти років достовірність відмінностей спостерігається між показниками вправ згинання ступні, стрибок у довжину з місця та човниковий біг 3x10 м ($p < 0,01 - 0,001$).

Порівняння даних фізичних якостей з представленими нормами, виявило, що показники дітей 5–6-ти років відповідають "середньому" рівню (3 бали).

Результати проведених досліджень дозволяють рекомендувати інструкторам з фізичного виховання дошкільних закладів більше часу відводити вправам, спрямованим на розвиток координаційних та швидко-силових здібностей.

Перспективи подальших досліджень можуть полягати у визначенні динаміки рівня розвитку рухових якостей під впливом інноваційних засобів фізичного виховання.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматись таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Вільчковський, Е.С. (2008), *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*, Університетська книга, Суми.
2. Замыслов, Н.Л., Замотаева, Н.И. (2015), *Методика оценивания физических качеств детей дошкольного возраста*, Саров.
3. Кулик, Н.А., Масляк, И.П. (2013), "Взаимосвязь компонентов физической подготовленности и физического развития у старших дошкольников", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 11, С. 52-56.
4. Кулік, Н.А., Масляк, І.П. (2013), "Динаміка фізичного стану дітей старшого дошкільного віку під впливом занять із пріоритетним використанням засобів легкої атлетики", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 5, С. 147-150.
5. Масляк, І.П., Шепель, А.П., Веретельникова, Ю.А. (2017), "Оцінка рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку", *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*, ХДАФК, Харків, С. 111-123.
6. Міністерство охорони здоров'я України (2016), *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 р.*, Київ.
7. Сергієнко, Л. (2008), "Система оцінки фізичного розвитку та рухової підготовленості людини", *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 1, С. 20-27.
8. Слабінська, К.А., Мамешина, М.А. (2017), "Рівень фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку", *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*, ХДАФК, Харків, С. 149-159.
9. Тарасова, Т.А. (2006), *Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ*, Сфера, Москва.
10. Irina Maslyak, Tetiana Bala, Natalia Krivoruchko, Ludmilla Shesterova, Irina Kuzmenko, Nina Kulyk, Roman Stasyuk & Vyacheslav Zhuk (2018), "Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes", *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 63, 452-458, doi: 10.7752/jpes.2018.s163.
11. Shesterova, L.Ye., Kuzmenko, I.A. & Maslyak, I.P. (2017), "Motive preparedness of school-age children under the influence of special exercises affecting the state of the acoustic analyser", *Sport science international scientific journal of kinesiology* Vol. 10, Iss. 2. pp. 97-104.

Стаття надійшла до редакції: 17.09.2018 р.
Опубліковано: 31.10.2018 р.

Аннотация. Ирина Кузьменко, Татьяна Черныш. Уровень развития двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста. Цель: определить уровень развития отдельных двигательных качеств у детей 5–6 лет. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие 52 воспитанника дошкольного учреждения 5–6-ти лет. Применялись такие методы исследования, как теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование и методы математической статистики. **Результаты:** представлено сравнение показателей двигательных качеств в возрастном, половом аспектах и с соответствующей оценочной шкалой. **Выводы:** в половом аспекте обнаружено, что мальчики демонстрируют результаты лучше, чем девочки, за исключением данных наклона туловища вперед с положения сидя и сгибания стопы, где результаты лучше у девочек; анализируя уровень развития отдельных физических качеств относительно возраста, следует отметить, что результаты детей с возрастом улучшаются; сопоставление результатов с нормами, показало, что показатели соответствуют "среднему" уровню.

Ключевые слова: физические качества, дети дошкольного возраста, физическое воспитание.

Abstract. Irina Kuzmenko & Tetiana Chernysh. Level of development of motor qualities of children of senior preschool age. Purpose: determine the level of development of individual motor skills in children 5–6 years. **Material & Methods:** study involved 52 pupils of a pre-school institution of 5–6 years old. Such research methods were used as theoretical analysis and synthesis of scientific and methodical literature, pedagogical testing and methods of mathematical statistics. **Results:** presents a comparison of motor performance indicators in the age, sex aspects and with the corresponding rating scale. **Conclusion:** in the sexual aspect, it was found that the boys show better results than the girls, with the exception of forward torsion from the sitting position and flexion of the foot, where the results are better for girls; Analyzing the level of development of individual physical qualities relative to age, it should be noted that the results of children improve with age; comparing the results with the standards, showed that the indicators correspond to the "average" level.

Keywords: physical qualities, preschool children, physical education.

References

1. Vilchkovskiy, E.S. (2008), *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkolnoho viku* [Theory and Methods of Physical Education of Preschool Children], Universytetska knyha, Sumy. (in Ukr.)
2. Zamyslov, N.L. & Zamotaeva, N.I. (2015), *Metodyka otsenivaniya fizicheskikh kachestv detey doshkolnogo vozrasta* [Methods for assessing the physical qualities of preschool children], Sarov. (in Russ.)
3. Kulik, N.A. & Maslyak, I.P. (2013), "The relationship of the components of physical fitness and physical development in older preschoolers", *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizychnoho vikhovannia i sportu*, No. 11, pp. 52-56. (in Russ.)
4. Kulik, N.A. & Maslyak, I.P. (2013), "Dynamics of the physical condition of children of the senior preschool age under the influence of lessons with priority use of athletics", *Slobozans'kij naukovy-sportyvnyj visnik*, No. 5, pp. 147-150. (in Ukr.)
5. Masliak, I.P., Shepel, A.P. & Veretelnikova, Yu.A. (2017), "Assessment of motor preparedness of children of the senior preschool age", *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння: materialy III Vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii*, KhSAPC, Kharkiv, pp. 111-123. (in Ukr.)
6. Ministry of Health of Ukraine (2016), Annual report on the health status of the population, the sanitary and epidemiological situation and the results of the health care system of Ukraine. 2015, Kyiv. (in Ukr.)
7. Sergienko, L. (2008), "The system of estimation of physical development and motor development of a person", *Sportyvnyj vestnik Prydniprovia*, No. 1, pp. 20-27. (in Ukr.)
8. Slabinskaya, K.A., Mameshina, M.A. (2017), "The level of physical health of children of the senior preschool age", *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння: materialy III Vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii*, KSAPC, Kharkiv, pp. 149-159. (in Ukr.)
9. Tarasova, T.A. (2006), *Kontrol fizychnoho sostoyaniya detey doshkolnogo vozrasta: metodicheskie rekomendatsii dlya rukovoditeley i pedagogov DOU* [Monitoring the physical condition of children of preschool age: guidelines for leaders and teachers of pre-school educational institutions], Sfera, Moscow. (in Russ.)
10. Irina Masliak, Tetiana Bala, Natalia Krivoruchko, Ludmilla Shesterova, Irina Kuzmenko, Nina Kulyk, Roman Stasyuk & Vyacheslav Zhuk (2018), "Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes", *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 63, 452-458, doi: 10.7752/jpes.2018.s163.
11. Shesterova, L.Ye., Kuzmenko, I.A. & Maslyak, I.P. (2017), "Motive preparedness of school-age children under the influence of special exercises affecting the state of the acoustic analyser", *Sport science international scientific journal of kinesiology* Vol. 10, Iss. 2. pp. 97-104.

Received: 11.09.2018.

Published: 31.10.2018.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Кузьменко Ірина Олександрівна: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Кузьменко Ірина Александровна: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Irina Kuzmenko: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-5373-314X

E-mail: kuzmenko_irina@ukr.net

Черныш Татьяна Олександрівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

Черныш Татьяна Александровна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Tetiana Chernysh: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-7291-589X

E-mail: ctaty9696@gmail.com