

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Після експерименту більшість дітей експериментальної групи мали середній (42,5%) та високий (35,0%) рівні рухової підготовленості. Впровадження засобів художньої гімнастики дозволяє сформулювати правильну техніку виконання життєво-необхідних рухових умінь і навичок та підвищити рівень рухової підготовленості у дітей 5-6 років. Запропоновані нами засоби художньої гімнастики в значній мірі вплинули на рівень рухової підготовленості дітей експериментальної групи. Результати контрольної групи мали незначне покращення порівняно з експериментальною.

Ключові слова: діти 5-6 років, старший дошкільний вік, рухова підготовленість, дошкільники.

Abstract. After the experiment, most children of the experimental group had an average (42,5%) and high (35,0%) levels of motor readiness. The introduction of artistic gymnastics allows you to form the right technique of performing vital motor skills and increase the level of motor readiness in children 5-6 years. The means of rhythmic gymnastics we have greatly influenced the level of motor preparedness of children of the experimental group. The results of the control group had a slight improvement compared to the experimental.

Key words: 5-6 years children, older preschool age, motor readiness, preschoolers.

Актуальність. Дошкільний вік є періодом найбільш інтенсивного росту та розвитку організму. Саме у цьому віці закладаються основи майбутнього здоров'я, рівня фізичної та рухової підготовки, виховують основні риси особистості. Він є найсприятливішим періодом для розвитку дитини, фізичних і рухових якостей [8]. Одним із завдань роботи з дітьми старшого дошкільного віку є підготовка їх до успішного переходу до систематичного організованого шкільного навчання. Цей перехід можливий при наявності сукупності морфо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку, що і визначає готовність дітей до шкільного навчання. Здоров'я і роботоздатність дітей багато в чому залежить від розвитку моторики [6, 8] та рухової підготовленості зокрема [3]. Це відображається при виконанні основних життєво необхідних рухових умінь – ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння [2, 5]. Оптимізація системи дошкільного фізичного виховання в Україні,

потребує нових підходів щодо вирішення основної мети фізичного виховання – зміцнення здоров'я дітей [4]. У наш час ведуться досить інтенсивні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту щодо впровадження різних оздоровчих технологій у процес фізичного виховання у закладах дошкільної освіти зокрема [7]. Тому аналіз та оцінка основних показників рухової підготовленості дошкільнят і стало метою нашого дослідження.

Результати дослідження. Рухову підготовленість дітей 5-6 років ми оцінювали, зіставляючи кількісні та якісні показники. Аналіз рухової підготовленості дітей 5-6 років до початку експерименту дає підстави для висновку (рис. 1), що 22,5% хлопчиків і 22,5% дівчаток з експериментальної і 27,5% хлопчиків і 30,0% дівчаток з контрольної груп мали низький рівень.

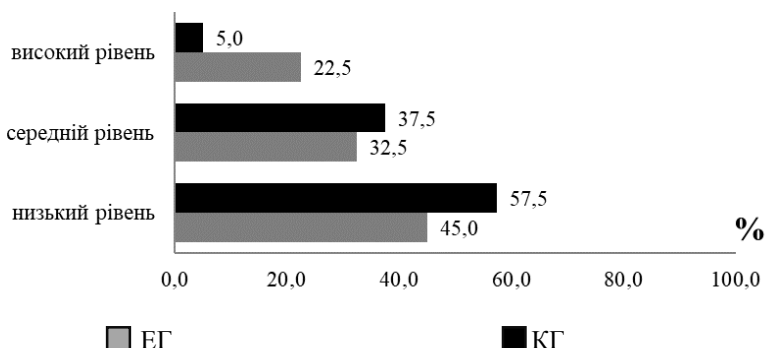


Рис. 1. Рухова підготовленість дітей 5-6 років до початку експерименту, %

Середній рівень спостерігався у 32,5% дітей з експериментальної групи (12,5% хлопчиків і 20,0% дівчаток) і у 37,5% – з контрольної групи (17,5% хлопчиків і 20,0% дівчаток), високий рівень мали 22,5% дітей з експериментальної групи і 10,0% – з контрольної групи.

Якісні показники рухової підготовленості до початку експерименту в тестах «ходьба на 10 м» та «біг на 10 м» були кращими у дітей із контрольної групи; тест «стрибок у довжину з місця» за більшістю критеріїв краще склали діти з експериментальної групи.

Діти із контрольної групи були зосереджені на техніці виконання вправ, тоді як діти з експериментальної – на кількісних показниках їх виконання.

Результати дослідження рухової підготовленості дітей 5-6 років по

завершенні експерименту (рис. 2): в експериментальній групі середній рівень спостерігався у 42,5% дітей, високий – у 35,0%; в контрольній групі цей показник склав 50,0% і 7,5% відповідно.

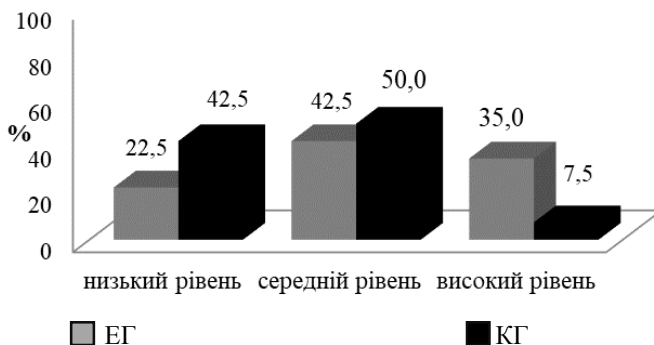


Рис. 2. Рухова підготовленість дітей 5-6 років по завершенні експерименту

Отже, можемо зробити висновок, що розроблена нами програма позитивно вплинула на рівень розвитку рухової підготовленості дітей з експериментальної групи.

Відсотковий приріст рухової підготовленості був вірогідно кращим ($p < 0,05$) в експериментальній групі (13,9%), аніж у контрольній (5,6%). Так, показники в експериментальній групі зросли із низького рівня до середнього у 10,0% дітей, а в контрольній групі цей показник склав 12,5%. Натомість підвищення показників із середнього до високого рівнів відбулося у 12,5% дітей з експериментальної групи, тоді як у дітей із контрольної – лише на 5,0%.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
2. Гончар Л. В., Борисова Ю. Ю. Аналіз показників фізичної та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 87–94. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3-087-094.
3. Касьян А. В. Дослідження рівня фізичного розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Наковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. №3К(84). С. 206–210.
4. Пангелова Н., Харіна Д. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. *Теорія і методика*

фізичного виховання і спорту. 2013. №3. С. 76–81.

5. Пасічник В. М. Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку (теоретичний аналіз) : *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. 2017. № 3(22). С. 599–606.

6. Khudolii O. M., Iermakov S. S., Prusik K. Classification of motor fitness of 7-9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. 15(2), pp. 245–253. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02038>.

7. Moskalenko N, Savchenko V, Polyakova A, Mikitchik O, Mitova O, Griukova V, Mytsak A. Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020, 24(2). pp. 77–84. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0205>.

8. TeixeiraCosta H. J., Abelairas-Gomez C., Arufe-Giraldez V., PazosCouto J. M., & Barcala-Furelos R. (2015). Influence of a physical education pian on psychomotor development profiles of preschool children. *Journal of Humsn Sport and Exercise*, 10(1), pp. 126–140. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.101.11>.