

достатньому (безпечному) рівню розвитку та потребує корекції засобами фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Боднар І. Р. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія. Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О. та ін. Львів: ЛДУФК. 2018. 132 с.
2. Захожий В. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. N 3(35). С. 53-59. Режим доступу : URL : <http://journals.urau.ua/index.php/2220-7481/article/view/94779>.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. К.: Олімпійська література. 2011. 224 с.
4. Кульчицька І. А. До питання про контроль фізичної підготовленості в процесі фізичного виховання Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 3 (22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 120-125.
5. Кульчицька І. А., Вергелес В. Ю., Мельник С. О., Сасюк І. В., Стасів, І. М., Шамрай Н. В. (2021, September). ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ. In *The 2 nd International scientific and practical Conference—Topical issues of modern science, society and education (September 5-7, 2021) SPC—Sci-conf. com. ual, Kharkiv, Ukraine. 2021.* 624 p. (p. 354).
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 438 с.

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Харіна Діна¹, Куц Олександра²

¹Вінницький соціально-економічний інститут Університету «Україна»

²Вінницький національний медичний університет ім. М. Пирогова

Резюме Проведена оцінка фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Встановлено, що у дітей показник індексу фізичного розвитку відповідає рівню – вище середнього, показники функціонального стану дітей старшого дошкільного віку відповідають віковій нормі. При визначенні фізичної працездатності у дошкільнят 5-го року життя виявлено середній рівень, а у дітей 6-го року життя - задовільний.

Summary. An assessment of the physical development of preschool children. It was established that the children surveyed index indicator corresponds to the level of physical development is above average. Determined that the parameters of the

functional state of preschool children meet the age norm. It is established that the determination of physical performance in preschool children 5-year life of the average level detected, and the children of the 6th year of life - satisfactory.

Актуальність проблеми. Проблеми фізичного розвитку дошкільнят, зміцнення та збереження їхнього здоров'я ніколи не втрачають своєї актуальності. Особливо це стосується сьогодення, оскільки в окремих освітніх закладах кількість хворих дітей сягає 50-90%. Дані численних досліджень свідчать про те, що сьогодні біля 80% дітей мають одне чи декілька захворювань, у 40% дошкільнят виявлені порушення постави і у 56% дошкільнят відмічається незадовільний стан фізичної підготовленості [4, 5]. В сучасних умовах комп'ютеризації, загострення соціальних проблем, незадовільного екологічного стану в Україні важливе значення набуває повноцінний фізичний розвиток дітей, збільшення рівня адаптаційних можливостей їх організму. В цих умовах саме фізичне виховання може бути особливим видом діяльності, яка буде сприяти вихованню фізичних і моральних якостей, оптимізації протікання психічних процесів, які пов'язані з формуванням гармонійно розвиненої особистості дитини [3].

Проблемам фізичного розвитку дітей дошкільного віку та питанням дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя присвячено досить багато досліджень. Водночас упродовж останніх років простежується тенденція до зниження рівня фізичного розвитку дошкільників. Це обумовлює пошук нових системних підходів щодо використання засобів фізичного виховання у навчальному процесі дітей старшого дошкільного віку [1,4,5].

Мета дослідження – визначити рівень фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Завдання та методи дослідження

Завдання дослідження:

- Вивчити окремі показники фізичного розвитку та функціонального стану дітей старшого дошкільного віку.
- Оцінити рівень фізичного розвитку старших дошкільників.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, антропометричні методи, фізіологічні методи та методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Ми обстежили учні дошкільного закладу №23 м. Вінниці, серед яких дошкільнят 5 років 74 дитини (34 дівчинки та 40 хлопців) та 84 дошкільнят 6 років (37 дівчинки та 47 хлопців). Для оцінки рівня фізичного розвитку використовувались індекси, які характеризують взаємозв'язок між різними антропометричними показниками: зріст, довжина тіла, обхват грудної клітки. Для оцінювання рівня фізичного розвитку нами був розрахований індекс фізичного розвитку за О.Дубогай: $ІФР = P - (ВТ + ПКГ)$. За даними динаміки росту і розвитку дітей можна судити про їх здоров'я, фізичне і психічне благополуччя.

Оцінювання фізичного розвитку тіла дітей старшого дошкільного віку (за О.Д. Дубогай) показало, що у хлопців 5 років цей показник становив відповідно $38,8 \pm 0,41$ у.о., у дівчат $39,7 \pm 0,48$ у.о. У хлопців 6 років цей показник становив $41,8 \pm 0,6$ у.о., у дівчат $42,2 \pm 0,51$ у.о. (табл.1).

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку і функціонального стану
дітей старшого дошкільного віку**

Вік	Стать	Показники							
		індекс фізичного розвитку, ум.од.		ЧСС у сп., уд. · хв ⁻¹		ЖЄЛ, мл		проба Руф'є, ум. од.	
		х	С	х	С	х	С	х	С
5 років (n=74)	х	38,8	0,41	91	7,4	890	175,4	8,1	3,2
	д	39,7	0,48	94	7,1	860	150,6	9,8	5,2
6 років (n=84)	х	41,8	0,6	87	6,5	1090	236,8	10,0	3,9
	д	42,2	0,51	87	9,5	1060	961,5	1,0	5,2

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку обстежуваних дітей старшого дошкільного віку з віковими стандартами (О.Д. Дубогай, 2003) показав, що у хлопців і у дівчат 5-6 років цей показник відповідає рівню вище середнього. Результати дослідження функціонального стану серцево-судинної системи дошкільнят старшого віку є важливою характеристикою, яка включається в оцінку фізичного здоров'я, а отже, і фізичного стану дітей. Функціональний стан серцево-судинної системи дітей є не тільки центральним показником здоров'я, він має важливе значення для адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей. Оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи дошкільнят визначалась за допомогою вимірювання пульсу у спокої, життєвої ємності легень і проби Руф'є. За Е.С. Вільчковським (1998) частота серцевих скорочень у стані спокою у дітей цього віку становить 80-100 ударів за хвилину. Нами були зафіксовані наступні результати: дівчатка 5 років – $S=94$ уд. · хв⁻¹, хлопчики – $S=91$ уд. · хв⁻¹; а у 6-річних дітей, як у хлопчиків, так і у дівчаток середнє арифметичне становило 87 уд. · хв⁻¹. Так, показники пульсу у спокої у 5-6 річних обстежених дітей відповідали віковій нормі і підтверджують той факт, що у дівчат пульс більший, ніж у хлопчиків [2]. Функціональний стан дихальної системи дітей досліджувався за допомогою методу спірометрії, який дозволив визначити життєву ємність легень. Проаналізувавши дані таблиці 1, можна визначити, що середні показники ЖЄЛ у досліджуваних дітей 5-6-ти річного віку відповідають середньому рівню (за даними М.М.Безруких та ін., 2002) і становлять 860 – 1090 мл відповідно. Але, як у хлопчиків, так і у дівчаток 5-6 років були виявлені показники, які відповідають високому рівню – 1500-1700 мл, що свідчить про суттєві індивідуальні розходження досліджуваної групи дітей. Для визначення фізичної працездатності серцево-судинної системи ми використовували функціональну пробу Руф'є. Отримані нами результати дозволили зробити висновки про

задовільний рівень фізичної працездатності у дівчаток і хлопчиків 6 років ($S=10,0$ ум. од.). У дівчаток і хлопчиків 5-річного віку рівень фізичної працездатності вищий (дівчатка – $S=9,8$ ум.од.; хлопчики – $S=8,1$ ум. од.) і відповідає середньому рівню (табл. 1).

Висновки Результати нашого дослідження засвідчили, що показник індексу фізичного розвитку обстежуваних дітей 5-6 років відповідає рівню вище середнього. Показники функціонального стану (ЧСС у спокої, ЖЄЛ) відповідають віковій нормі. Оцінка фізичної працездатності серцево-судинної системи у дітей 5-го року життя засвідчила про середній рівень, а у дошкільнят 6-го року життя – про задовільний рівень.

Список використаних джерел:

1. Бичук І. Динаміка фізичної підготовленості дошкільнят в процесі експерименту. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №6. С.29.
2. Гавриленко Д. П. Підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку в умовах самостійної роботи. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук: збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.)/ТДАТУ: ред. кол. Ломейко ОП, Єременко ОА, Михайлов В. В [та ін.]. Частина 1. Мелітополь: ТДАТУ, 2021. 581 с. 2021. С. 64.
3. Дмитренко С. М.; Фізичний стан молодших школярів в умовах підвищеної радіації К.: ТОВ Міжнародна фінансова агенція, 1998. 56 с
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. Поліщук О. Формування у дітей старшого дошкільного віку компетентності про здоровий спосіб життя. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. №. 47. С. 241-248.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ХОРТИНГУ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Хоронжевський Назарій, Чорний Леонід

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано літературні джерела з хортингу та розкрито особливості використання даного виду спорту. Розкрито суть варіативного модулю «Хоритнг», який входить до навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів та для позашкільних навчальних закладів. Доведено позитивний вплив гуртка «Хортинг» у закладах освіти.

Summary. The article analyzes literary sources on horting and reveals the features of the use of this sport. The essence of the variable module "Horitng", which