

## СТРУКТУРА РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 5—6 РОКІВ

**А.В. Касьян**

*Харківський державний педагогічний університет  
ім. Г.С. Сковороди*

У загальній структурі фізкультурного виховання руховий компонент відіграє головну роль у розвитку фізичного потенціалу людини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок. На думку Ю.К. Чернишенко, В.А. Баландіна та ін. (1999) вік від 3 до 6 років є сенситивним для розвитку таких рухових здібностей, як сила і «бистрота».

На ефективність процесу розвитку рухового компоненту суттєво впливають цілеспрямовані педагогічні дії, які у свою чергу залежать як від підготовленості педагогічних кадрів, так і моніторингу рухової підготовленості дошкільнят. Названі складові знаходяться між собою у відношеннях, які дають змогу визначити пріоритетні напрямки рухової і професійної підготовки.

Мета дослідження:

1. Виявити структуру розвитку рухових здібностей у дітей 5—6 років.

2. Визначити пріоритетні завдання підготовки педагогічних кадрів.

У дослідженні прийняли участь дівчатка і хлопчики 5—6 років (по 30 — 5 років, по 30 — 6 років). Тестування проводилось за такою програмою: 1) біг, 10 м, сек; 2) біг, 30 м, сек; 3) човниковий біг, 4×9 м, сек; 4) стрибок у довжину з місця, см; 5) стрибок у довжину з розбігу, см; 6) стрибок у висоту з розбігу; 7) метання мішочків з піском на дальність (200 г) м; 8) вис на зігнутих руках, сек; 9) піднімання тулуба з положення лежачи, за 1 хв; 10) нахил тулуба уперед з положення сидячи, см. Результати дослідження оброблені за допомогою факторного аналізу.

Таблиця 1

Результати тестування рухової підготовленості хлопчиків та дівчаток 5—6 років

№	Тести	Хлопчики					Дівчатка				
		5 років		6 років			5 років		6 років		
		X	s	X	s	t	X	s	X	s	t
1	Біг, 10 м	2,94	0,31	2,80	0,23	3,92	3,10	0,22	2,86	0,17	21,95
2	Біг, 30 м	7,63	0,69	6,96	0,51	17,89	7,88	0,59	7,16	0,75	16,80
3	Човниковий біг, 4×9 м	13,58	0,83	12,71	0,82	16,58	14,18	1,18	13,36	0,77	10,23
4	Стрибок у довжину з місця	105,40	13,59	115,67	11,57	9,93	98,57	9,55	104,73	20,59	2,21
5	Стрибок у довжину з розбігу	149,67	14,32	177,00	21,64	33,29	130,50	11,77	160,67	20,03	50,58
6	Стрибок у висоту з розбігу	41,00	5,78	52,17	3,39	83,18	35,50	4,22	52,33	4,10	245,50
7	Метання мішочків з піском	7,13	1,39	9,61	2,31	25,28	5,15	0,90	5,80	1,22	5,64
8	Вис на зігнутих руках, сек	16,37	13,69	14,27	7,34	0,55	12,17	14,44	19,77	9,97	5,63
9	Піднімання тулуба з положення лежачи	21,43	5,88	26,27	5,95	10,03	21,07	4,29	25,00	4,84	11,11
10	Нахил тулуба уперед з положення сидячи	6,27	2,59	8,00	2,84	6,11	7,83	3,11	6,67	3,79	1,70

У таблиці 1 наведені результати аналізу рухової підготовленості дітей 5—6 років. Аналізувались елементарні статистики.

У хлопчиків відбуваються зміни за комплексом усіх тестів, крім «вису на зігнутих руках». На протязі року значно зростає швидкісна, відносна сила — кращі стають результати в тестах на швидкість і спритність. Звертає увагу той факт, що результат в бігу на 10 та 30 м зростає з віком, причому цей приріст більш значний в бігу на 30 м. Це свідчить про те, що в 6 років хлопчики здатні до прояву швидкісних зусиль більш тривалий час.

У дівчаток 5—6 років за комплексом тестів відбуваються позитивні зрушення у руховій підготовці. Найбільшої динаміки результати досягають у стрибкових вправах: стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу. Динаміка результату в стрибках у довжину з розбігу більш значна, чим

у стрибках з місця, що свідчить про розвиток з віком координаційних здібностей у дівчаток.

Отже, у роботі з дітьми 5—6 років слід звернути увагу на розвиток швидкісно-силових здібностей. Для цього необхідно підбирати вправи ігрового характеру з елементами стрибків і метань.

Результати факторного аналізу наведені в таблицях 2—5.

В результаті факторного аналізу у хлопчиків 5 років виділилося два фактори. З першим фактором найбільшу кореляцію мають бігові вправи (біг 30 м — 0,909; біг 10 м — 0,867; човниковий біг 4×9 м — 0,853), що свідчить про велике значення бігових вправ у фізичній підготовці хлопчиків. Фактор умовно назвемо — «бігова підготовка». З другим фактором найбільшу кореляцію мають вправи швидкісно-силового та статичного спрямування (стрибок у довжину — 0,751; вис на зігну-

тих руках — 0,620). Це підкреслює, що швидкісно-силові здібності залежать від рівня розвитку статичної сили. Фактор отримав назву — «швидкісна сила».

Таблиця 2

Результати факторного аналізу рухової підготовленості хлопчиків 5 років

№	Тести	1	2	h <sup>2</sup>
1	Біг, 10 м, сек	0,867		0,773
2	Біг, 30 м, сек	0,909		0,828
3	Човниковий біг, 4x9 м, сек	0,853		0,772
4	Стрибок у довжину з місця	-0,804		0,734
5	Стрибок у довжину з розбігу	-0,447	0,751	0,763
6	Стрибок у висоту з розбігу	-0,661	0,511	0,699
7	Метання мішочків з піском	-0,607	0,488	0,607
8	Вис на зігнутих руках, сек		0,620	0,384
9	Піднімання тулуба з положення лежачи, за 1 хв	-0,583	0,459	0,551
10	Нахил тулуба уперед з положення сидячи, см		0,646	0,456
		4,336 66,030	2,231 33,970	6,567 100,0%

У хлопчиків 6 років у результаті аналізу виділилося два фактори. З першим фактором найбільшу кореляцію мають вправи з швидкісно-силовою спрямованістю і бігові вправи, які характеризують розвиток бистроті. Фактор отримав назву — «швидкісна сила». З другим фактором найбільшу кореляцію мають показники, які характеризують відносну силу (піднімання тулуба з положення лежачи, за 1 хв. — 0,672; вис на зігнутих руках, сек — 0,649). Це свідчить, що в структурі рухової підготовленості хлопчиків 6 років відбулися зміни. Фактор отримав назву — «відносна сила».

Таблиця 3

Результати факторного аналізу рухової підготовленості хлопчиків 6 років

№	Тести	1	2	h <sup>2</sup>
1	Біг, 10 м, сек	0,710	-0,407	0,670
2	Біг, 30 м, сек	0,584		0,412
3	Човниковий біг, 4x9 м, сек	0,664	-0,398	0,599
4	Стрибок у довжину з місця	-0,712	0,469	0,726
5	Стрибок у довжину з розбігу	-0,870		0,770
6	Стрибок у висоту з розбігу	-0,719		0,527
7	Метання мішочків з піском	-0,751		0,587
8	Вис на зігнутих руках, сек		0,649	0,436
9	Піднімання тулуба з положення лежачи, за 1 хв	-0,433	0,672	0,639
10	Нахил тулуба уперед з положення сидячи, см		0,380	0,185
		3,872 69,737	1,680 30,263	5,552 100,0%

Таким чином, з віком у хлопчиків 5—6 років спостерігаються зміни в структурі рухової підготовленості. Виділяються «швидкісно-силова підготовка», «бігова підготовка» і підготовка спрямована на розвиток відносної сили.

У дівчаток 5 років в результаті аналізу виділяються два фактори. З першим фактором найбільшу кореляцію мають показники «бистроті» і швидкісної сили (біг 30 м — 0,827; стрибок у довжину з розбігу — -0,667; метання — -0,678). Аналіз показує, що прояв бистроті і швидкісної сили у

дівчаток 5 років взаємозв'язаний. Фактор отримав назву «бистрота». З другим фактором найбільшу кореляцію має показник, який характеризує гнучкість. Фактор отримав назву «гнучкість».

У дівчаток 6 років в результаті аналізу виділилося два фактори. З першим фактором найбільшу кореляцію мають показники, які характеризують «бистроту» і швидкісну силу. Фактор отримав назву «швидкісна сила». Другий фактор характеризується зв'язком з показниками відносної сили (піднімання тулуба з положення лежачи, за 1 хв. — 0,826; вис на зігнутих руках, сек — 0,755). Фактор отримав назву «відносна сила».

Таблиця 4

Результати факторного аналізу рухової підготовленості дівчаток 5 років

№	Тести	1	2	h <sup>2</sup>
1	Біг, 10 м, сек	0,383	-0,306	0,240
2	Біг, 30 м, сек	0,827		0,716
3	Човниковий біг, 4x9 м, сек	0,369		0,161
4	Стрибок у довжину з місця	-0,631		0,479
5	Стрибок у довжину з розбігу	-0,667		0,446
6	Стрибок у висоту з розбігу	-0,544		0,355
7	Метання мішочків з піском	-0,679		0,462
8	Вис на зігнутих руках, сек		0,441	0,201
9	Піднімання тулуба з положення лежачи, за 1 хв		0,503	0,273
10	Нахил тулуба уперед з положення сидячи, см		0,799	0,666
		2,623 65,559	1,378 34,441	4,001 100,0%

Таблиця 5

Результати факторного аналізу рухової підготовленості дівчаток 6 років

№	Тести	1	2	h <sup>2</sup>
1	Біг, 10 м, сек	0,607		0,408
2	Біг, 30 м, сек	0,640	-0,303	0,502
3	Човниковий біг, 4x9 м, сек	0,647	-0,311	0,515
4	Стрибок у довжину з місця	-0,568		0,335
5	Стрибок у довжину з розбігу	-0,800		0,675
6	Стрибок у висоту з розбігу	-0,739	0,368	0,681
7	Метання мішочків з піском	-0,565		0,404
8	Вис на зігнутих руках, сек		0,755	0,642
9	Піднімання тулуба з положення лежачи, за 1 хв		0,826	0,693
10	Нахил тулуба уперед з положення сидячи, см	-0,575		0,376
		3,439 65,755	1,791 34,245	5,229 100,0%

Таким чином, з віком у дівчаток 5—6 років відбуваються зміни в структурі рухової підготовленості. Виділяється підготовка, спрямована на розвиток бистроті, швидкісної і відносної сили.

#### Висновок

1. У дітей 5—6 років інтенсивно розвиваються рухові здібності. Цей вік є сприятливим для розвитку «бистроті», швидкісної і відносної сили.

2. Для розвитку рухових здібностей рекомендуємо для дітей 5—6 років спеціально організовувати заняття з фізичної культури. Головним змістом яких є вправи основної гімнастики з використанням ігрового методу.