

5. Волков В.Л. Вікові особливості оцінки фізичної підготовленості юних спортсменів-рукопашників, які навчаються на початкових етапах багаторічного удосконалення / В.Л. Волков // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2015. - Вип. 3(2). - С. 65-68. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2015\\_3\(2\)\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_3(2)_22).
6. Головійчук І.М. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / І. М. Головійчук; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. - Дніпропетровськ, 2013. - 20 с.
7. Грибан В.Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / В.Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. - № 2. - С. 130-132.
8. Дехтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : Навч. посіб. / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. - К. : Ексмо, 2005. - 219 с.
9. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О.В. Дрозд. - Луцьк, 1998 - 17 с.
10. Ермаков С.С. Уровень здоров'я студентів спеціальних медичних груп в контексті підвищення якості життя / С.С. Ермаков, Мирослава Чеслицька, Веслава Пилевська, Мирослава Шарк-Ецкардт, Л.В. Подригало, І.В. Кривенцова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. - 2013. - №3. - С. 184-189.
11. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Є. А. Захаріна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2008. - 21 с.
12. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н. В. Москаленко. - К., 2009. - 42 с.
13. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури / ред.: О.С. Куц; Львів. держ. ін-т фіз. культури. - Л. : НВФ "Укр. технології", 2003. - 247 с.
14. Hamaganov B.P. Osobnosti metodiki podgotovki sportsmenov v tayskom bokse:diss. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / B.P. Hamaganov. - Ulan-Ude, 2004. - 171 s.
15. Olhovyi O.M. Teoretyko-metodolohichnyiaspectprofesynospriamovanoisystemyfizychnoipidhotovky / O.M. Olhovyi // VisnykChernihivsk' kogonacional' nohopedahohichnohouniversytetu. Ser.: Pedahohichninauky. Fizychnyevyhovannya ta sport. - 2014. - Vyr. 118 (2). - S. 160 - 164.
16. Oyama M. Klassicheskoe karate / M. Oyama; [per. s angl. M. Novysha]. - M. : Eksmo, 2006. - 256 s.
17. Oyama M. Eto - karate / M. Oyama. - M. : Fair-press, 2000.
18. Popov M.D. Naukovo-metodychnyiposibnykpoorganazatsiinaavchalnyhtasamostiynhzyanyat' ozdorovchohospryamuvannya (naprykladiaerobiky) : Naukovo-metodychnyiposibnyk / Popov M.D., Sorokina T.R. - H., 2002.
19. Poproshaev A.V. Preimuschestvasektsonnoiformyorganazatsiichebnogoprocessapodiscipline «Fizicheskoevospitanie» / Poproshaev A.V., Muntyan V.S. // Fizicheskoevospitaniestudentov. - 2011. - №4 - S. 67-70.
20. Raevs'kyi R.T. Osnovyozdorovchohotrenuvannya: Metodychnivkazivkydlyapraktychnyhzanyat' fizychnymvyhovanniamstudentivspetsial' nohonavchal' nohoviddilennya / R.T. Raevs'kyi. - O. : ONPU, 2002. - 65 s.
21. Romanchenko S.A. Korrektsiya sostoyaniya zdorov'ya studentov v processe zanyatiy fizicheskoy kulturoy: diss. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / S.A. Romanchenko. - SPb. - 2006. - 177 s.
22. Romanchuk S.V. Dynamikapsyholohychnyhyakosteykursantivpidplyvomprofesynoidiyal' nosti [Elektronnyiresurs] / S.V. Romanchuk // SportyvnanaukaUkrainy. - 2013. - № 4. - S. 15 - 19. - Rezhymdostupu: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/155>
23. Tanyushkin A.I. Kekusinkai - duhovnayavoinskaayatraditsiya:uchebnoeposobie / Tanyushkin A.I., Fomin V.P. - M., 1999. - 154 s.
24. Temchenko V.A. Sportivno-orientirovanneofizicheskoevospitanievvysshyhuchebnyhzavedeniyahsprimenenieminformatsionnyhtehnologiy: diss. ... kand. naukprofizicheskomyvospitaniyuisportu: 24.00.02 / Temchenko V.A. - Kharkov, 2015. - 307 s.
25. Tsynis A.V. Taikiyboks: programmadyavysshyhuchebnyhzavedeniyopotaiskomuboksu / A.V. Tsynis. - Arkhangel'sk: Izd-vo «S(A)FU», 2014. - 88 s.
26. Usachev U.A. Ocenkaeffektivnostifitness-programmaosnovedinamikiurovnyafizicheskogosostoyaniyastudentov / Usachev U.A., Biletskaya V.V. // Sovershenstvovanieuchebnogoitrenirovochnogoprocessovvsistemeobrazovaniya: Mezhdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferentsiya, 2013 g. - U' yanovsk: UIGTU, 2013. - S. 427 - 431.

**УДК 373.29-053.4**

*Леся Людвигівна Галаманжук, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії атметодики дошкільної і початкової освіти, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський*

**ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТАРШИМ ДОШКІЛЬНИКАМ ВІДТЕРМІНОВАНОГО ПОЗИТИВНОГО ЕФЕКТУ ВІД ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*Мета:* визначити ефективність використання розробленої програми фізичної активності дітей дошкільного віку в превенції їх неадекватної адаптації до навчальної діяльності у початковій школі. *Матеріал:* у експериментальних групах було 81 дівчинка та 94 хлопчика, у контрольних — відповідно 87 і 73, яким із початком дослідження виповнилося п'ять років та які відзначалися різними варіантами мануальної рухової асиметрії. *Результати:* через один календарний рік після використання експериментальної програми виявили досягнуті раніше значення показників фізичного стану, зокрема соматичного здоров'я і фізичної працездатності. Водночас суттєвим позитивом відзначалася зміна у компонентах розумової працездатності — важливого показника адаптації 6-річної дитини до навчання у початковій школі після завершення дошкільного навчального закладу. *Висновки:* використання запропонованої розробки протягом останнього року навчання дітей в дошкільному навчальному закладі забезпечує позитивний відтермінований ефект у стані їхнього соматичного здоров'я, фізичної працездатності та поліпшенні розумової працездатності. Такий результат є свідченням сприяння експериментальної розробки превенції наявних на сучасному етапі негативної тенденції в адаптації шестирічних дошкільників до початку навчання у школі.

**Ключові слова:** дошкільники, навчання в школі, неадекватна адаптація, превенція, фізичне виховання.

**Galamandjuk L. L. Ensuring older preschooler delayed benefits of exercise.**

*Objective:* To determine the efficiency of our program of physical activity of preschool children in the prevention of inadequate adaptation to training activities in elementary school. *Material:* Using existing methods defined orientation manual motor asymmetry the experimental groups were 81 girl and 94 boy in control – respectively 87 and 73, which with the beginning of the study was five years old and that there were various options of manual motor asymmetry. The resulting data are considered the following positions: retired effect of the use of the experimental program of physical activity in the last year of training in pre-school, which takes into consideration the organizational and methodical positions formation and implementation of the content of this activity for kids with different orientation manual motor asymmetry; the efficiency of solving the problem of prevention of inadequate adaptation to new kids living conditions associated with the beginning of their schooling. Results after one calendar year after using the pilot program revealed previously achieved values of the physical condition, including physical health and physical performance. At the same time marked a significant positive change in the components of mental capacity – an important indicator of adaptation 6-year-old child to primary school after kindergarten. *Conclusions:* The use of the proposed development in the last year teaching children in preschool education institutions provides a delayed positive effect in the state of their physical health, physical performance and improve mental performance. This result is a testament to facilitate experimental design prevention available at present negative trends in the adaptation before the six-year preschool education at school.

**Key words:** preschool schooling, inadequate adaptation, prevention, physical education.

**Галаманжук Л. Л. Обеспечение старшим дошкольникам отставленного положительного эффекта от занятий физическими упражнениями.**

*Цель:* определить эффективность использования программы физической активности, разработанной для детей дошкольного возраста, в превенции их неадекватной адаптации к учебной деятельности в начальной школе. *Материал:* в экспериментальных группах было 81 девочка и 94 мальчика, в контрольных — соответственно 87 и 73, которым с началом исследования исполнилось пять лет и которые отмечались различными вариантами мануальной двигательной асимметрии. *Результаты:* через один календарный год после использования экспериментальной программы выявили достигнутые ранее значения показателей физического состояния, в частности, соматического здоровья и физической работоспособности. В то же время, существенным позитивом отмечалось изменение в компонентах умственной работоспособности — важного показателя адаптации 6-летнего ребенка к обучению в начальной школе после завершения дошкольного учебного заведения. *Выводы:* использование предложенной разработки в течение последнего года обучения детей в дошкольном учебном заведении обеспечивает положительный отставленный эффект в состоянии их соматического здоровья, физической работоспособности и улучшении умственной работоспособности. Такой результат свидетельствует о содействии экспериментальной разработки превенции имеющей место на современной этапе негативной тенденции в адаптации шестилетних дошкольников к началу обучения в школе.

**Ключевые слова:** дошкольники, обучение в школе, неадекватная адаптация, превенция, физическое воспитание.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Засадничим у розвитку дитини в дошкільний період є упередження наявного на початку, а також протягом першого року навчання у загальноосвітньому навчальному закладі (ЗНЗ), відмінного від необхідного стану функціонування систем організму [4; 5; 7; 8; 12]. У зв'язку з цим провідним напрямом фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі, особливо в останній рік навчання дітей, є превентивний, — всебічне сприяння й забезпечення такими заняттями упередження означеної негативної тенденції у становленні, розвитку, функціонуванні організму дитини старшого дошкільного віку [3; 6; 13; 16]. Проте дослідження в означеному напрямі практично відсутні [2; 4], що зумовлює необхідність їх проведення.

Роботу виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою «Фізичне виховання превентивного змісту для дітей, підлітків і молоді».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі заняття з фізичної культури не сприяють досягненню дітьми дошкільного віку необхідного фізичного стану, розвитку інших важливих якостей і функцій до початку

навчання у ЗНЗ [3; 10]. У зв'язку з цим їхня соціальна, психологічна адаптація до нових умов життєдіяльності є неадекватною [14]. Наслідок цього — погіршення здоров'я [15], функціональних можливостей [21], виразна втома від розумової діяльності навіть у невластиві для цього дні навчального тижня [8].

З іншого боку, теорією і практикою фізичної культури накопичено соціальні цінності, використання яких сприяє позитивній зміні різних характеристик індивіда, розвитку його задатків і здібностей, формуванню світоглядних настанов, мотивів, інтересів [7; 24]. Але враховуючи вищезазначене, такі соціальні цінності є недостатньо ефективними. Одна з причин цього — неадекватне науково-методичне забезпечення занять з фізичної культури як педагогічно організованого процесу. Надзвичайно перспективним і важливим тут є врахування спрямованості мануальної рухової асиметрії під час вирішення різних за змістом завдань навчання і виховання дітей дошкільного віку [3; 18–20; 22; 23]. Іншими словами, склалася суперечність між накопиченим суспільно-історичним досвідом у сфері фізичної культури дітей дошкільного віку та станом його застосування у практиці їхнього навчання й виховання. Це засвідчує необхідність розв'язання означеної наукової проблеми.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.** Мета дослідження — встановити ефективність використання розробленої програми фізичної активності дітей дошкільного віку в превенції їх неадекватної адаптації до навчальної діяльності у початковій школі. Для досягнення поставленої мети вирішували такі основні завдання: визначення досліджуваних показників у дітей із різною спрямованістю мануальної рухової асиметрії (МРА); аналіз таких даних; визначення педагогічних заходів для корекції одержаного результату у напрямі його покращення. Зазначене зумовлювало необхідність використання комплексу адекватних методів дослідження, зокрема: загальнонаукових (аналіз й узагальнення інформації літературних джерел); педагогічних (тестування, констатувальний експеримент); медико-біологічних (кистьова динамометрія, проба Руфф'є, сфигмоманометрія, пульсометрія, спірометрія, аналіз даних медичних карток і класних журналів); психодіагностичних (визначення МРА дітей [1; 17], величини вияву і динаміки їхніх когнітивних функцій із використанням протоколу ESAP (The European Survey on Aging protocol) [9]); математичної статистики.

**Організація дослідження.** Реалізовували однорічний констатувальний експеримент за участі 6-річних дівчаток і хлопчиків із різною МРА, які з початком експерименту розпочали навчання в першому класі ЗНЗ. Сформували такі дослідні групи: експериментальні (ЕГ), а саме три групи дівчаток (одна — 26 дівчаток із амбідекстрією (АРА), друга — 24 із правою (ПРА), третя — 31 із лівою (ЛРА) спрямованістю МРА), три групи хлопчиків (відповідно 24, 40 і 30); контрольні (КГ), а саме з 20 дівчаток і 19 хлопчиків із АРА, відповідно з 46 і 34 із ПРА, 21 і 20 із ЛРА. У всіх дослідних групах протягом одного навчального року використовували традиційний підхід до організації і реалізації змісту фізичного виховання в перших класах ЗНЗ [11]. Щодо розбіжності, якою відзначалися ЕГ і КГ, то вона полягала тільки у такому: діти, які входили до складу ЕГ, одним роком раніше, тобто під час останнього року навчання у дошкільному навчальному закладі, використовували експериментальну програму фізичної активності [2]; з дітьми, які входили до складу КГ, одним роком раніше під час занять з фізичної культури у дошкільному навчальному закладі використовували традиційний підхід до їх організації, формування та реалізації змісту. Встановлювали у дослідних групах відставлений ефект (позитивний або негативний) — структурні зміни в організмі, що були викликані заняттями певної спрямованості та які зберігаються протягом певного часу після завершення таких занять. У всіх групах визначали зміни у стані соматичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності, останню — за обсягом і швидкістю перероблення зорової інформації (відповідно ОПЗІ та ШПЗІ). Тестування проводили на початку і наприкінці навчального року.

**Результати дослідження.** Аналізуючи дані показників соматичного здоров'я та загальної фізичної працездатності дівчаток встановили, що наприкінці навчального року в ЕГ не відбулося утворення позитивного відставленого ефекту в досліджуваних показниках дівчаток із різною МРА. Про це свідчили такі дані: на початку навчального року фізична працездатність у ЕГ дівчаток із АРА становила  $17,4 \pm 0,5$  у. о., у КГ —  $18 \pm 0,4$ , тобто були практично однаковими, адже  $p > 0,05$ ; у представниць із ПРА значення становило відповідно  $17,8 \pm 0,6$  і  $18,3 \pm 0,5$  у. о., з ЛРА —  $18,1 \pm 0,4$  і  $18,6 \pm 0,5$  ( $p > 0,05$ ). Протягом навчального року значення показника змінилися, а межі цього становили 2,8–6,5 %. Проте фізична працездатність у дослідних групах не відрізнялася, так само, як на початку навчального року, адже: в ЕГ дівчаток із АРА значення показника становило  $16,9 \pm 0,4$ , у КГ —  $17,5 \pm 0,5$  у. о.; в дівчаток із ПРА — відповідно  $17,3 \pm 0,7$  і  $17,4 \pm 0,5$ , ЛРА —  $17,1 \pm 0,5$  і  $17,4 \pm 0,4$  ( $p > 0,05$ ).

Інша характеристика, а саме соматичне здоров'я, відзначалася таким результатом: кількість пропусків занять в ЕГ дівчаток із АРА становила  $4,2 \pm 0,14$  разів, у КГ —  $4,5 \pm 0,16$ , у дівчаток із ПРА — відповідно  $4,5 \pm 0,15$  і  $4,8 \pm 0,2$ , ЛРА —  $4,7 \pm 0,2$  і  $5 \pm 0,2$  разів протягом навчального року ( $p > 0,05$ ). Іншими словами, у дослідних групах соматичне здоров'я дівчаток із певною спрямованістю МРА було практично однаковим, тобто на його зміні не позначалося використання одним роком раніше експериментальної та традиційної методик занять з фізичної культури.

Що стосується іншої досліджуваної характеристики дівчаток із різною спрямованістю МРА, а саме розумової працездатності (РП), то тут відзначили таке. На початку навчального року в ЕГ дівчаток із ПРА значення ОПЗІ та ШПЗІ були суттєво (на рівні від  $p < 0,05$  до  $p < 0,001$ ) кращими порівняно з одержаними в КГ; ці розбіжності виявили на початку навчального дня середи, а зберігалася така тенденція до завершення навчального тижня. Аналогічну особливість вияву і зміни РП виявили у дівчаток із ЛРА та АРА, за винятком зумовлених такою типологічною належністю значень цих показників. Останнє певною мірою позначилося на періоді навчального дня, починаючи з якого розбіжності набували статусу суттєвих: у дівчаток із АРА таким періодом був ранок навчального дня у вівторок, дівчаток із ЛРА — друга половина в понеділок. Водночас, виявили суттєві розбіжності максимальних значень, яких упродовж другого навчального тижня досягли дівчатка. Так у ЕГ та КГ: максимальний ОПЗІ в дівчаток із ПРА становив відповідно  $67,4 \pm 1,8$  і  $62,1 \pm 1,4$  біт·с<sup>-1</sup>, максимальний ШПЗІ —  $2,9 \pm 0,11$  і  $2,5 \pm 0,12$  ( $p < 0,001$ ); дівчаток із АРА — ОПЗІ відповідно  $78,7 \pm 1,4$  та  $68,9 \pm 1,4$ , ШПЗІ —  $3,2 \pm 0,06$  і  $2,9 \pm 0,1$  біт·с<sup>-1</sup> ( $p < 0,001$ ). У дівчаток із ЛРА значення цих показників РП були більшими, ніж у дівчаток із іншою спрямованістю МРА: ОПЗІ в ЕГ  $88,1 \pm 1,1$ , у КГ —  $77,3 \pm 1,3$ , ШПЗІ — відповідно  $3,5 \pm 0,1$  і  $2,9 \pm 0,11$  біт·с<sup>-1</sup> ( $p < 0,001$ ).



Наприкінці навчального року, а саме в останній тиждень, одержані дані свідчили, що в ЕГ і КГ дівчаток із ПРА ОПЗІ та ШПЗІ, як і на початку навчального року, суттєво відрізнялися на користь ЕГ. Зокрема, розбіжності мали місце вже на початку навчального дня в понеділок зі збереженням тенденції протягом усього тижня. Аналогічною особливістю відзначалася динаміка РП у дівчаток із ЛРА та АРА, за винятком зумовлених останньою значеннями показників РП. При цьому, так само, як у вибірці ПРА, в ЕГ дівчаток із ЛРА й АРА величини вияву ОПЗІ, а також ШПЗІ, відрізнялися вже зранку у понеділок. Зокрема, ОПЗІ в ЕГ дівчаток із АРА становив  $33,7 \pm 1,3$  біт·с<sup>-1</sup>, у КГ — тільки  $26,4 \pm 1,2$ , ШПЗІ — відповідно  $1,2 \pm 0,05$  і  $0,9 \pm 0,05$  ( $p < 0,01$ ). ОПЗІ в ЕГ дівчаток із ЛРА становив  $38,1 \pm 1,2$ , у КГ —  $29,3 \pm 1,1$ , ШПЗІ — відповідно  $1,5 \pm 0,04$  і  $1,1 \pm 0,05$  біт·с<sup>-1</sup> ( $p < 0,01$ ).

Крім цього, виявили суттєві розбіжності максимальних значень показників РП: ОПЗІ в ЕГ дівчаток із ЛРА становив  $129,5 \pm 1,3$  біт·с<sup>-1</sup>, у КГ —  $123,3 \pm 1,7$ , ШПЗІ — відповідно  $4,4 \pm 0,05$  і  $4,1 \pm 0,06$  біт·с<sup>-1</sup> ( $p < 0,01$ ); досягали його дівчатка цих груп в однаковий час, а саме у п'ятницю всередині навчального дня. Водночас, досягнуті ними значення були найбільшими порівняно з дівчатками з іншою МРА. Так максимальний ОПЗІ в ЕГ дівчаток із АРА знаходився на рівні  $122,2 \pm 1,2$ , у КГ —  $116,7 \pm 1,8$ , ШПЗІ — відповідно на рівні  $4 \pm 0,05$  і  $3,7 \pm 0,07$  біт·с<sup>-1</sup> ( $p < 0,01$ ). Дівчатка цих дослідних груп досягали такого ОПЗІ в однаковий час (у п'ятницю всередині навчального дня), ШПЗІ — також у п'ятницю, але перші всередині, другі — на початку навчального дня. Максимальне значення ОПЗІ в ЕГ дівчаток із ПРА становило  $118,5 \pm 1,2$ , у КГ —  $113,4 \pm 1,3$ , ШПЗІ — відповідно  $3,8 \pm 0,05$  і  $3,5 \pm 0,07$  біт·с<sup>-1</sup> ( $p < 0,01$ ), а досягали їх дівчатка цих дослідних груп в однаковий час, а саме всередині навчального дня п'ятниці.

**Хлопчики.** Наприкінці першого року навчання у ЗНЗ досліджувані показники фізичного стану в ЕГ 6-річних хлопчиків із різною МРА відзначалися певними особливостями вияву. Так, показник загальної фізичної працездатності в ЕГ та КГ хлопчиків із різною МРА залишалася на рівні, досягнутому ними на початку навчального року. Зокрема встановили таке: у ЕГ та КГ хлопчиків із АРА значення показника становило відповідно  $18,1 \pm 0,4$  і  $18,1 \pm 0,6$  у.о, хлопчиків із ПРА —  $17,7 \pm 0,6$  і  $18,3 \pm 0,5$ , із ЛРА —  $18,5 \pm 0,6$  і  $17,7 \pm 0,6$  ( $p > 0,05$ ).

Аналогічним результатом наприкінці навчального року відзначався вияв показника соматичного здоров'я у дослідних групах хлопчиків із різною спрямованістю МРА.

Що стосується показників РП, то на початку навчального року ОПЗІ представників із ПРА суттєво (на рівні від  $p < 0,05$  до  $p < 0,001$ ) відрізнявся на користь ЕГ. При цьому, розбіжності ОПЗІ, ШПЗІ у дослідних групах діагностували вже на початку навчального дня понеділка та вівторка відповідно, а виявлена тенденція зберігалася протягом усього тижня. Максимальні значення, а також час їх досягнення були такими: ЕГ — ОПЗІ становив  $76,3 \pm 1,6$  біт·с<sup>-1</sup>, ШПЗІ —  $3,1 \pm 0,12$ , КГ — відповідно  $67,7 \pm 2,1$  і  $2,6 \pm 0,13$  біт·с<sup>-1</sup> ( $p < 0,05 \div 0,01$ ); досягали таких значень в обох групах у четвер наприкінці навчального дня. Аналогічною тенденцією відзначалися вибірки ЛРА та АРА, за винятком такого: в ЕГ і КГ хлопчиків із АРА суттєві розбіжності ОПЗІ виявили вже на початку, ШПЗІ — всередині навчального дня понеділка; в обох випадках перші мали перевагу над другими. У ЕГ і КГ хлопчиків із ЛРА ОПЗІ, ШПЗІ також відрізнялися на користь перших відповідно починаючи зранку та середини навчального дня понеділка; такий результат зберігався протягом усього навчального тижня. Щодо максимального значення ОПЗІ в ЕГ хлопчиків із АРА, то воно становило  $79,9 \pm 1,18$ , ШПЗІ —  $3,2 \pm 0,07$  біт·с<sup>-1</sup>, у КГ — відповідно  $74,8 \pm 1,15$  і  $2,9 \pm 0,09$  біт·с<sup>-1</sup> ( $p < 0,05 \div 0,01$ ), а досягали їх усі в четвер наприкінці навчального дня. У ЕГ та КГ хлопчиків із ЛРА максимальне значення ОПЗІ було відповідно  $90,5 \pm 1,16$  і  $79,8 \pm 1,29$  біт·с<sup>-1</sup>, ШПЗІ —  $3,7 \pm 0,08$  і  $3,1 \pm 0,08$  ( $p < 0,001$ ), в усіх у п'ятницю всередині дня.

Наприкінці навчального року, а саме в останній тиждень, ОПЗІ, ШПЗІ в ЕГ та КГ хлопчиків із ПРА, як і на початку навчального року, суттєво відрізнялися на користь ЕГ. Це констатували вже зранку понеділка, а також збереження такої тенденції впродовж усього тижня. Максимальне значення та час його досягнення були такими: ЕГ — ОПЗІ становив  $98,4 \pm 1,5$  біт·с<sup>-1</sup>, ШПЗІ —  $3,4 \pm 0,06$ , КГ — відповідно  $91,8 \pm 1,4$  та  $3 \pm 0,05$  біт·с<sup>-1</sup> ( $p < 0,01 \div 0,001$ ); досягалися цих значень в обох групах у четвер наприкінці навчального дня. У хлопчиків із АРА результат був аналогічним, за винятком такого: в ЕГ максимальний ОПЗІ становив  $103,3 \pm 1,1$  біт·с<sup>-1</sup>, ШПЗІ —  $3,4 \pm 0,04$ , у КГ — відповідно  $98,1 \pm 1,3$  та  $3,2 \pm 0,08$  ( $p < 0,05 \div 0,01$ ), а досягали цих значень в середу наприкінці навчального дня. Щодо хлопчиків із ЛРА, то починаючи зранку понеділка показники РП у ЕГ були більшими, ніж у КГ, зі збереженням тенденції впродовж усього тижня. Максимальний ОПЗІ в ЕГ становив  $115,3 \pm 1,6$ , у КГ —  $101,9 \pm 1,4$  біт·с<sup>-1</sup>, ШПЗІ — відповідно  $4 \pm 0,04$  і  $3,7 \pm 0,05$  ( $p < 0,001$ ), а досягали цих значень усі в четвер наприкінці навчального дня. Водночас відзначили, що показники РП у хлопчиків із ЛРА були більшими, ніж у хлопчиків із іншим варіантами спрямованості МРА.

**ВИСНОВКИ:** 1. Використання протягом останнього року навчання у дошкільному навальному закладі експериментальної програми фізичної активності згодом, а саме одним роком пізніше (під час першого року навчання у ЗНЗ), істотно не позначається на позитивній зміні загальної фізичної працездатності та соматичного здоров'я 6-річних дівчаток і хлопчиків із різною спрямованістю МРА.

2. Водночас, використання означеної експериментальної програми забезпечує відтермінований позитивний ефект у величинах вияву та динаміці показників розумової працездатності дівчаток і хлопчиків із різною МРА протягом навчальних тижнів першого року навчання у ЗНЗ.

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** необхідно спрямувати на вивчення ефективності експериментальної розробки у зміні інших показників фізичного стану, зокрема морфофункціональних та фізичної підготовленості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Безруких М. М. Леворукий ребенок в школе и дома : учеб. пособ. / М. М. Безруких. — Екатеринбург : Фактория, 2004. — 300 с.
2. Галаманжук Л. Л. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу : навч. посіб. / Галаманжук Л. Л., Балацька Л., Єдинак Г. А. — Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. — 164 с.

3. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку : монографія / Л. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2015. — 500 с.
4. Герасимчук А. Ю. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей : навч. посіб. / Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. — Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. — 180 с.
5. Єдинак Г. А. Характеристика показників фізичного стану дівчаток 3–6 років / Г. А. Єдинак // Наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка. — Вип. 9. У 5-ти томах. — Кам'янець-Подільський : КПНУ, 2010. — Т. 4. — С. 57—59.
6. Єдинак Г. А. Рухова асиметрія у корекції психофізичного стану старших дошкільників / Г. А. Єдинак // Наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка. — Вип. 10. У 5-ти томах. — Кам'янець-Подільський : КПНУ, 2011. — Т. 4. — С. 61—64.
7. Єдинак Г. А. Корекція психофізичного стану старших дошкільників з різною руховою асиметрією як педагогічна проблема / Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. — Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2011. — № 4. — С. 49—54.
8. Ключ О. А. Організація і методика корекції психофізичного стану учнів других класів у процесі фізичного виховання : навч. посіб. / Ключ О. А., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. — Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. — 204 с.
9. Коробейников Г. В. Психологическая организация деятельности человека: монография / Г. В. Коробейников. — Белая Церковь, 2008. — 238 с.
10. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Є. Пангелова. — К., 2014.—39 с.
11. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх закладів. 1–4 класи. — К.: Літера ЛТД, 2011. — 65 с.
12. Bishop, D. V. Handedness and specific language impairment: a study of 6-year-old twins / D. V. Bishop // *Developmental Psychobiology*. — 2005. — Vol. 46, N 4. — P. 362—369.
13. Bouchard, C. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 2007. — 410 p.
14. Deyneko A. H. Formation of culture motor activity of pupils of 5-6 classes by means of basic gymnastics / A. H. Deyneko // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. — 2015.— Vol. 1.— P. 24—28.
15. Gnitecka J. Psychomotor therapy as a effective method of alleviating the symptoms of child's non-harmonious development / J. Gnitecka, A. Nowak, A. Romanowska-Tolloczko // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*. — 2015. — Vol. 5.— P. 44—48.
16. Hopper, C. Physical activity and nutrition for health / Hopper C., Fisher B., Munoz K. D. — Champaign : Human Kinetics, 2011. — 484 p.
17. Kuhl, J. Hemispheric asymmetry : Does power beat wisdom ? : Manuscript submitted for publication / J. Kuhl, M. Kazen. — Seattle : Hogrefe and Huber Publishers, 2005. — 467 p.
18. Ramaley, F. Inheritance of left-handedness / F. Ramaley // *Chicago Journ.* — 2012. — Vol. 47, N 564. — P. 730—738.
19. Schaefer, S. Y. Hemispheric specialization and functional impact of ipsilesional deficits in movement coordination and accuracy / S. Y. Schaefer, K. Y. Haaland, R. L. Sainburg // *Neuropsychologia*. — 2009. — N 47. — P. 2953—2966.
20. Shabbott, B. A. Differentiating between two models of motor lateralization / B. A. Shabbott, R. L. Sainburg // *J. Neurophysiol.* — 2008. — N 100. — P. 565—575.
21. Voropay S. M. Comparative characteristics of the state of the motor function of boys and girls aged 4-5 years / S. M. Voropay, O. V. Sukachov // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. — 2013. — Vol. 4. — P. 3—7.
22. Wang, J. The dominant and nondominant arms are specialized for stabilizing different features of task performance / J. Wang, R. L. Sainburg // *Exp. Brain Res.* — 2007. — N 178. — P. 565—570.
23. Wang, S. S. The health risks of being left-handed / S. S. Wang // *The Wall Street Journ.* — 2011. — December 6. — P. 46—52.
24. Weiss M. R. Motivating kids in physical activity / M. R. Weiss // *Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports*. — 2000. — № 11. — P. 1—6.

УДК 796.414.2(477.82)

*Гнітецька Тетяна Володимирівна, Ковальчук Надія Миколаївна  
Східноєвропейський національний  
університет імені Лесі Українки, м.Луцьк*

### **СТРІТ-ВОРКАУТ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ДО МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Стріт-воркаут як засіб залучення до масової фізичної культури різних верств населення. Гнітецька Тетяна Володимирівна, Ковальчук Надія Миколаївна*

*У статті розглядається питання зародження та поширення стріт-воркаутського руху у світі та в Україні. Піднімається проблема наукового підходу до впровадження стріт-воркаутських занять у практику масової фізичної культури населення країни.*

*Ключові слова: стріт-воркаут, зародження, організація, проблеми впровадження, масова фізична культура.*