

фізичного стану людини. Тому фітнес має бути одним з основних засобів корекції ваги на заняттях з фізичної культури з дівчатами старшого шкільного віку. Перспективним напрямком подальших наукових досліджень вважаємо визначення мотиваційних пріоритетів дівчат старшого шкільного віку до корекції ваги на основі застосування засобів оздоровчого фітнесу.

#### Література

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3–7.
2. Білецька В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / В. Білецька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 124–126.
3. Ващук Л. М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць / Л. М. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 2. – С. 20–25.
4. Воловчик Н. А. Мотивація старшокласниць до здорового способу життя на заняттях з фізичної культури / Н. А. Воловчик // Таврійський вісник освіти. – 2012. – № 4. – С. 216–224.
5. Редько Т. М. Особливості використання кенгу джампінгу в освітньому процесі учнів старших класів / Т. М. Редько // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. – 2016. – Вип. 3К 2. – С. 291–295.
6. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Ірина Валеріївна Степанова ; Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2007. – 22 с.
7. Currie J. The effect of fast food restaurants on obesity and weight gain / J. Currie // American Economic Journal: Economic Policy. – 2010. – Vol. 2. – Issue 3. – Pp. 32–63.
8. Elks C. E. Genetic markers of adult obesity risk are associated with greater early infancy weight gain and growth / C. E. Elks // PLoS Med. – 2010. – Vol. 7. – Issue 5. – Pp. 1–8.
9. Fava M. Weight gain and antidepressants / M. Fava // The Journal of clinical psychiatry. – 2000. – Vol. 61. – Pp. 37–41.
10. Malik V. S. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review / V. S. Malik, M. B. Schulze, F. B. Hu // The American journal of clinical nutrition. – 2006. – Т. 84. – Vol. 2. – Pp. 274–288.
11. Strohacker K. Influence of obesity, physical inactivity, and weight cycling on chronic inflammation / K. Strohacker, B. K. McFarlin // Frontiers in bioscience. – 2009. – Vol. 2. – Pp. 98–104.

**Панкратов Н.С.**

**Национальный Технический университет Украины  
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского**

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - РАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Рассмотрены современные подходы к проблеме применения методических принципов на занятиях оздоровительно – развивающей направленности для студентов. Проведен анализ современных технологий по данной теме. Рассмотрена роль учебных заведений в формировании здорового образа жизни студентов.*

**Ключевые слова:** студент, физические упражнения, физические нагрузки; оздоровление, мотивация, двигательные способности; физическая и психическая напряжённость, дозирование нагрузок.

*Розглянуті сучасні підходи щодо питання застосування методичних принципів на оздоровчо – розвиваючих заняттях для студентів. Проведений аналіз сучасних технологій щодо даної теми. Розглянута роль навчальних закладів в формуванні здорового способу життя студентів.*

**Ключові слова:** студент, фізичні вправи; фізичні навантаження, оздоровлення, мотивація, рухові здібності; фізична та психічна напруженість, дозування навантажень.

*On the bases of generalization of theoretical and methodological bases of healthing as well as an analysis of results of their introduction into practice it is necessary to underline the main methodological principles of lessons on healthing exercises: a) the graduality of increasing intensity and durability of loads; b) the variety of applied means; c) the systematization of lessons; d) dosing lessons as concerned to relative means of values of physical loads; e) dosing lessons as concerned to the frequency of cardiac contractions; f) dosing lessons according to energetic consumptions; g) dosing lessons according to a number of repetitions of physical exercises.*

*The necessity of healthing lessons with physical exercises is conditioned by a state of functional systems and mental and physical preparing as well as understanding demand of their improvement. Just these factors determine coming a human into healthing physical culture. Even at the most optimal state of an organism it is required systematical application of special means as well as physical exercises of various kind and direction; these exercises permit to lengthen this state and effectively apply at professional and applied activities; at the same time it is created base for achievement higher level of functional possibilities. Various means which pedagogy and psychology of physical culture are at your disposal must be subordinated to forming understanding at a necessity of healthing. A necessity of healthing and selection of certain kind it is largely determined by coinciding certain elements of*

*mental and physical state of a human as well as opportunities of influence on them certain kind of exercises.*

*A doctor determines preferable kind and form of healthing but a specialist on physical education more ground gives recommendations on a selection of certain means and methods of its application. So it is necessary their close interaction.*

**Key words:** student, physical exercises, physical loads, healthing, motivation, moving abilities, physical and mental overtraining, dosing loads.

**Актуальность.** На основании обобщения теоретико – методических постулатов оздоровления и анализа результатов их внедрения в практику необходимо выделить главные методические принципы занятий оздоровительными упражнениями: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий; дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок; дозирование по частоте сердечных сокращений; дозирование в соответствии с энергетическими затратами; дозирование по числу повторений физических упражнений.

Необходимость занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности обусловлена состоянием функциональных систем и психофизической подготовленностью а также осознанием потребности их улучшения. Именно эти факторы определяют приход человека в оздоровительную физическую культуру. Даже при самом оптимальном состоянии организма требуется систематическое применение специальных средств а также физических упражнений различного характера и направленности, позволяющих его продлить и эффективно применять в профессионально – прикладной или спортивной деятельности; при этом создаётся основа для достижения более высокого уровня функциональных возможностей. Формированию осознания в необходимости оздоровления должны быть подчинены различные средства, которыми располагают педагогика и психология физического воспитания. Целесообразность обращения к оздоровлению и выбору того или иного вида определяется в большей мере совпадением определённых признаков психофизического состояния человека и возможностей влияния на них конкретного вида упражнений. [1.2.6]

Предпочтительный вид и форму оздоровления устанавливает врач, а рекомендации по выбору конкретных средств и методов его использования более обоснованно рекомендует специалист в области физического воспитания. Значит необходимо их тесное взаимодействие.

Интерес к занятиям возникает под влиянием субъективных (нравятся прыжки на батуте или ритмические упражнения, хорошо быть «таким же ловким») и объективных причин (телевизионная демонстрация возможностей того или иного вида упражнений в обеспечении здоровья или двигательной подготовленности, внешней привлекательности а также оформления или атрибутики какого – либо занятия).

**Цель** – осуществить анализ современных методических принципов оздоровительно – развивающих направлений и физического воспитания студентов.

**Методы исследования** – теоретический анализ научно – методической литературы, анализ законодательных и нормативных документов, изучение педагогического опыта в высших учебных заведениях что касается организации физического воспитания, педагогические наблюдения. Источниками исследований являются отечественная законодательная база в области образования, статистические материалы а также исследования зарубежных и отечественных учёных.

**Результаты исследований.** Для стабильности мотивации необходима результативность занятий. При её отсутствии возникают сомнения в целесообразности а также в необходимости и адекватности избранного вида занятий. Отсутствие результативности часто обусловлено неудачным выбором вида оздоровления, который не соответствует индивидуальным особенностям занимающегося что случается, когда индивидуальный подход поглощается групповым методом организации занятий. Но всегда есть возможность исправить ошибку и подобрать более эффективный способ. Одновременно необходимо учитывать то, что особенно на начальном этапе занятий разочарованность может подавлять всякое желание заниматься. [3.5.8]

Поэтому необходимо на каждый период ставить такие задачи, которые соответствуют возможностям занимающихся и немного их превышают. Одновременно поощряя даже незначительные улучшения, формировать личностную заинтересованность в результативности занятий.

Комплексность воздействий, как методический подход предполагает по – возможности одновременное влияние на психофизическую сферу, функциональные системы и двигательные способности.

Функциональные системы реагируют на воздействия существенных раздражителей значимыми сдвигами, которыми являются объём и интенсивность; проявление большой физической и психической напряжённости; повторные нагрузки на фоне невосстановления функций организма. Как показывают специальные исследования, именно комплексное воздействие нагрузки приводит к наилучшему совершенствованию функциональных систем а также физического развития и двигательных способностей. Оптимальное сочетание нагрузок; выбор соответствующих методов и способов, постоянное варьирование, отвечающее динамике показателей состояния организма, даёт положительный эффект от применяемых упражнений на индивидуальные особенности занимающегося.

Рациональность как разумная обоснованность применения различных средств оздоровления складывается из адекватности самого средства индивидуальным особенностям занимающегося и конкретным задачам оздоровления, что обеспечивает положительную тенденцию динамики показателей. Дозирование нагрузки – один из важных методических принципов оздоровления. В практике оздоровления, часто осуществляемого по принципу «не навреди» придерживаются правила использования лишь «разминочных» нагрузок. Они хороши для вхождения в работу а также для использования с целью переключения внимания и отвлечения от основной деятельности. Закономерным фактом является то, что регулярное выполнение одних и тех же нагрузок, упражнений при одних и тех же интервалах работы и отдыха формирует

функциональную структуру адаптации к нагрузке и она перестаёт выполнять роль фактора, стимулирующее дальнейшее развитие функциональных резервов. [2.4.8] В данном случае следует не снижать нагрузку, а изменить её характер а также интенсивность при одновременном снижении объёма и продолжительности; в целом сохранить её энергетическую стоимость (например, при той же допустимой частотой сердечных сокращений (ЧСС) в 120 – 140 уд / мин заменить бег на подвижные игры).

Фактические величины функциональных сдвигов наглядно представляют неодинаковое влияние на организм различных видов нагрузки. Этот фактор необходимо учитывать при отклонениях в состоянии функциональных систем; при оценке суммарного влияния на организм; при подборе упражнений и определении их дозировки а также соотношения в одном занятии серии повторений.

Например, при малой нагрузке самые большие изменения вызывает ритмическая гимнастика; при средней – атлетическая гимнастика, а при большой – бег. Знание этих закономерностей позволяет подбирать нагрузку в соответствии с поставленными задачами, которые определяются в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося. В каждом виде оздоровительных упражнений существуют свои традиционные правила построения занятия и его критерии; эти критерии устанавливаются исходя из показателей «усреднённой» нагрузочности используемых упражнений учётом возрастных и квалификационных особенностей контингентов занимающихся.

Необходимо знать по индивидуальным реакциям нагрузочную стоимость применяемых упражнений; их направленность а также дозировку; скорость восстановления занимающихся сразу после занятия и к началу следующего. Правильное сочетание параметров нагрузок даёт возможность создавать оптимальные условия для результативных процессов оздоровления. [4.5.7]

За счёт легкодоступных упражнений и малых нагрузок нельзя обеспечить не только улучшение, но и сохранение должного уровня психофизического состояния на протяжении длительного времени. Целесообразно определить максимальные возможности занимающегося и по отношению к этому максимуму устанавливать втягивающие, основные, разгружающие, стимулирующие уровни нагрузки и использовать относительно лёгкие или более сложные упражнения. В этом случае лёгкие упражнения будут нести нагрузку в пределах 20 – 40 % от максимальной; при условии варьирования их применения в сочетании с другими средствами они способствуют поддержанию оптимальной двигательной активности и состояния всего организма. В сочетании с такими упражнениями необходимо использовать средние, большие и субмаксимальные нагрузки что даёт тенденцию их лучшей переносимости на более высоком адаптационном уровне а также соответствующего функционирования всего организма. Необходимо «спровоцировать» организм и заставить включить в работу функциональный резерв. После понижения уровня нагрузки она будет значительно легче восприниматься занимающимися, что важно при переходе на новый уровень работоспособности.

При комплектовании групп стоит обращать внимание на то, чтобы женщины принадлежали к одной возрастной категории и имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности так как комплексы упражнений должны соответствовать возможностям и потребностям всех занимающихся. В условиях дефицита времени, выделяющегося на физкультурно – массовую и оздоровительную работу, повышение оздоровительной эффективности занятий играет огромную роль.

При разработке тренировочных программ прежде всего нужно определить цели а также продумать направленность и подобрать содержание занятий на различные по длительности циклы (год; полугодие; месяц; ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности на занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач: воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объём средств (содержание и виды движений), используемых на конкретных занятиях для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

В свободном методе составление программ осуществляется во время проведения занятия; при этом подбор упражнений происходит спонтанно; широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определённого танцевального фрагмента. При применении фристайла музыкальное сопровождение ; содержание упражнений и частей занятия, а также методов обучения и проведения упражнений, используемых на каждом последующем занятии могут различаться.

В структурном методе составление программ осуществляется заранее; при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограмма и разработанные хореографические комбинации; они состоят из сочетаний различных аэробных шагов, которые повторяются в соединении упражнений в определённом порядке с заданной частотой а также количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие стандартизированные программы повторяются в течение определённого цикла занятий, который достаточный для решения конкретных задач. И всё же занятия, проводимые на основе структурной программы, могут быть более сложными и эффективными для занимающихся разных целевых групп. Преимуществом этого подхода является то, что после разучивания упражнений занимающиеся более уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях. Этот вариант проведения занятий привлекателен для многих занимающихся, так как они получают возможность оценить свои достижения и повысить уровень тренированности. Разработка и проведение структурной программы требует более основательной предварительной подготовки преподавателя, который должен подобрать музыку с определённым числом ритмических ударов в минуту; записать фонограмму для всей программы без перерывов в звучании музыки; подобрать и распределить на занятии различные упражнения и соединения; разучить программу; знать как обучать занимающихся; управлять нагрузкой на последующих занятиях.

Все физические упражнения подразделяются на локальные, региональные и глобальные в зависимости от объёма участвующей в них мышечной массы. К локальным относятся упражнения, при выполнении которых участвует 1/3 всей мышечной массы тела (отдельные гимнастические упражнения); региональными являются такие, в которых участвуют

примерно от 1 / 3 до 1/2 всей мышечной массы тела (упражнения, выполняемые только мышцами рук и пояса верхних конечностей а также мышцами туловища); в глобальных участвует более 1 / 2 всей мышечной массы тела (бег; гребля). Упражнения, выполняемые в оздоровительной аэробике, можно отнести ко всем трём группам. Область их применения соответствует задачам занятия и его отдельных частей. Например, в разминку включаются локальные и региональные упражнения; в основной части занятия выполняются глобальные (общего воздействия) упражнения для достижения оптимальных величин сердечной и дыхательной производительности. Для развития некоторых физических качеств (например: силы; силовой выносливости; гибкости) в основной и заключительной частях занятия используются упражнения как локального, так и регионального воздействия.

Результаты тренировочных занятий могут оставаться без изменений или совершенствоваться только при достаточной регулярности и повторности тренирующих воздействий а также при соблюдении периодичности тренировочных занятий с акцентом на какое – либо физическое качество (сила, гибкость) – три – четыре раза в неделю (то есть практически через день) или двигательную функцию - соответственно решаемой тренером задачи.

Оптимальная частота занятий для начинающих – три раза в неделю. Более частые тренировки могут привести к переутомлению и травмам опорно – двигательного аппарата так как восстановительный период после занятий для людей среднего возраста становится больше. Снижение количества занятий до двух в неделю значительно менее эффективно и может использоваться лишь для поддержания достигнутого уровня выносливости (но не её развития). При этом возможно снижение интенсивности нагрузки до нижнего предела – при том что занятия длятся дольше. Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня или же до фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Тренировка в фазе недовосстановления недопустима для занимающихся оздоровительной физической культурой так как адаптационные возможности людей среднего возраста ограничены. Чем больше величина тренировочной нагрузки тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. При трёх разовой тренировке с использованием средних по величине нагрузок (30 – 60 мин) продолжительность отдыха примерно вдвое суток обеспечивает полное восстановление функций. При малых нагрузках (15 – 30 мин) восстановлении е работоспособности происходит в течение нескольких часов, поэтому тренировки могут проводиться 5 – 6 раз в неделю. Однако, например, ежедневный бег с использованием малых нагрузок менее эффективен так как вызывает значительно меньшие функциональные сдвиги в организме. Особое значение для развития общей выносливости имеют большие (околопредельные по продолжительности) нагрузки; они могут использоваться не чаще раза в неделю.

В оздоровительной тренировке (так же как и в спортивной) различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие её эффективность: тип нагрузки; величина нагрузки; продолжительность (объём) и интенсивность; периодичность занятий (количество раз в неделю); продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Характер воздействия физической тренировки на организм зависит, прежде всего, от вида упражнений а также структуры двигательного акта. В оздоровительной тренировке различают три основных типа упражнений, обладающих различной избирательной направленностью: 1 тип – циклические упражнения аэробной направленности; они способствуют развитию общей выносливости; 2 тип – циклические упражнения смешанной аэробно – анаэробной направленности; они развивают общую и специальную (скоростную) выносливость; 3 тип – ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость. Для регулирования нагрузки могут быть использованы разные методические приёмы, в том числе и так называемый «периодичный» и «продолжительный тренинг».

«Периодичный тренинг» в аэробной части занятия может рекомендоваться только для людей молодёжного возраста с высоким уровнем подготовленности. Суть этого метода заключается в чередовании упражнений с высокой нагрузкой (увеличивающей ЧСС (пульс) до 80 – 100 % от максимально допустимой); такой режим нагрузки рекомендуется выполнять в течение коротких промежутков времени от 10 сек до 5 минут. После этого включают в программу упражнения с небольшой нагрузкой и активным отдыхом. Соотношение времени для первого и второго типов нагрузки может быть различным – 1 / 2 или 1 / 3.

«Продолжительный тренинг» в аэробной части занятия более приемлем для начинающих заниматься аэробикой, а также для людей со средним и низким уровнем подготовленности. Занимающимся предлагается оптимальная нагрузка с постоянной интенсивностью выполнения упражнений на протяжении достаточно длительного времени – от 15 до 55 минут. Плановый сдвиг ЧСС должен быть от 60 до 75 % от максимально допустимых возможностей организма.

**Выводы** 1. Устойчивая потребность в оздоровлении обеспечивается большим разнообразием упражнений и условий их выполнения; благоприятным эмоциональным фоном; индивидуальным подходом; поощрением деятельности; адекватными критериями оценки результативности занятий; выбором в соответствии с индивидуальными особенностями форм критики и способов поощрения.

2. Стимулирование интереса к систематическим занятиям оздоровительными упражнениями и регулярным нагрузкам достигается формированием состояния удовлетворённости от занятий а также осознанности их пользы и необходимости.

#### Література

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність в способі життя студентської молоді: Автореф. дис.. канд. фіз. вих. : 24.00.02 / Д. М. Анікєєв, К.: НУФВСУ, 2012 – 20 с.
2. Герчак Я. М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования: дисс. канд. пед. наук: 13.00.08 / Я. М. Герчак – Новокузнецк: 2007 – 225 с.
3. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений / Е. А. Захарина – К.: НУФВСУ, 2008 – 23 с.

4. Малахова Ж. В. Методические аспекты занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы / Ж. В. Малахова // Спортивный вестник Придніпров'я – Днепропетровск - № 1 – 2011 – с. 16 – 17.
5. Мещерякова Г. П. Организационно – педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза: дисс. канд. пед. наук: 13.00.01 / Г. П. Мещерякова – Ставрополь, 2006 – 190 с.
6. Bonelli Sandra, MA. S. Step. Training. American council on Exercise (ACE). 2000 – 90 p.
7. Champion N., Hurst G. Aerobics Instructors. Handbook. FIASAF. Kandaroo Press. 2000 – 133 p.
8. Gallup E. MA. (1955). Law and the team physician. Human Kinetics - 192 p.

*Пасічник В. М., Пасічник В. Р.*

*Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського*

### ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У роботі здійснена оцінка рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Усього у дослідженні взяли участь 1188 дітей дошкільного віку, серед них 418 дітей (216 хлопчиків, 202 дівчаток) 4-ий рік життя (3–4 роки), 350 – (180 хлопчиків, 170 дівчаток) 5-ий рік життя (4–5 років) та 420 – (211 хлопчиків, 209 дівчаток) 6-ий рік життя (5–6 років). Встановлено, що обстежувана вибірка дітей характеризується поступовим поліпшенням із віком за всіма показниками фізичної підготовленості. Отримані результати свідчать про інтенсивний і гетерохронний розвиток рухових якостей дітей в процесі онтогенезу. Загальний стан фізичної підготовленості більшості обстежених дітей свідчить про її задовільний рівень і відповідає віковій нормі.

**Ключові слова:** дошкільний вік, фізична підготовленість.

**Пасічник В. М. Оценка уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста.** В работе осуществлена оценка уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста. Всего в исследовании приняли участие 1188 детей дошкольного возраста, среди них 418 детей (216 мальчиков, 202 девочек) четвёртый год жизни (3–4 года), 350 – (180 мальчиков, 170 девочек) пятый год жизни (4–5 лет) и 420 – (211 мальчиков, 209 девочек) шестой год жизни (5–6 лет). Установлено, что обследуемая выборка детей характеризуется постепенным улучшением с возрастом по всем показателям физической подготовленности. Полученные результаты свидетельствуют об интенсивном и гетерохронном развитии двигательных качеств детей в процессе онтогенеза. Общее состояние физической подготовленности большинства обследованных детей свидетельствует о её удовлетворительном уровне и соответствует возрастной норме.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, физическая подготовленность.

**Pasichnyk V. M. Assessment of the level of physical fitness of children of preschool age.** Formation, preservation, strengthening and renewal of the young generation's health, the securing of his life - one of the main tasks of the state. First of all, it is actualized at the level of pre-school education, since the negative ecological state of the environment, the inadequate effectiveness of the health care system, and the decrease in the living standard of most families provoke the deterioration of the health of children from the very moment of their birth.

At the present stage, a significant number of children of preschool age have insufficient level of physical preparedness and motor activity.

That is why one of the most important tasks of physical education in pre-school educational institutions is the development of motor qualities, which is an important characteristic of children's health.

The urgency of the study is determined by the need to study the peculiarities of physical preparedness, which is an important basis for the substantiation of the direction of physical education in pre-school educational institutions.

The paper assesses the level of physical preparedness of children of preschool age. In total, 1,188 children of preschool age took part in the study, including 418 children (216 boys, 202 girls), 4th year of life (3–4 years), 350 (180 boys, 170 girls), 5th year of life (4–5 years old) and 420 – (211 boys, 209 girls) 6th year of life (5–6 years).

Physical fitness of subjects was determined by the results of educational testing, which makes it possible to determine the level of manifestation of basic motor skills: strength (dynamometry hands), explosive power (medicine ball throw distance, height jump up from their seats), speed-power (squat for 10 seconds), flexibility (torso forward from a sitting position), agility (throw a tennis ball in a horizontal target, keeping balance while standing on the fingers of the feet, coordination – clapped his hands over his head and under foot), speed (frequency movements in the race for the city for 10 s, time motor reaction in catching line of, the speed of local traffic in the discus plastic tennis ball), strength endurance (keeping legs raised in the supine position), fine motor skills (drawing a box with buttons for 10 seconds).

It was established that the sample of children surveyed is characterized by a gradual improvement with age in all indicators of physical fitness. The obtained results testify to intensive and heterochronous development of motor qualities of children in the process of ontogenesis. The general condition of physical fitness of the majority of examined children indicates its satisfactory level and corresponds to the age norm.

**Key words:** physical preparedness, preschool age.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Проблема погіршення здоров'я дітей стає пріоритетною національною проблемою. Від стану здоров'я дітей багато в чому залежить благополуччя суспільства. Однією зі складових глобальної мети навчання і виховання дитини дошкільного віку є своєчасний і