

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Давиденко С.В. Давиденко В.Н. Укрепление здоровья молодёжи в условиях влияния антропогенной нагрузки окружающей среды.- Образование, спорт, здоровье в современных условиях экологической среды: ЮФУ, Ростов н/Д, 2013 – с.60.
2. Путилина Т.А. Киселёва Л. Е. Изучение мотива стремления к успеху у студентов АФКиС.- Образование, спорт, здоровье в современных условиях экологической среды: ЮФУ, Ростов н/Д, 2014 –с.131.
3. Федеральная служба государственной статистики. Основные показатели здоровья и здравоохранения РФ.- <http://gks.ru>
4. Попова Т.В. Почекаева Е.И. Физическая активность студенческой молодёжи крупного города.- Образование, спорт, здоровье в современных условиях экологической среды: ЮФУ, Ростов н/Д, 2014 –с.121.

УДК 373.2:796.03

**Сукачов О. В.**

**Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка**

**ОБГРУНТУВАННЯ ЗБАЛАНСОВАНІСТІ СТАНУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ХЛОПЧИКІВ 4-5 РОКІВ**

*Обґрунтовано збалансованість стану рухової функції хлопчиків 4-5 років. Дослідження проведено на базі дитячого дошкільного закладу м. Кіровограда із залученням хлопчиків 4-5 років (n=212). Використано комплекс показників, що характеризують рухові здібності, психофізіологічні та функціональні можливості дітей. Визначено взаємозв'язки між показниками рухової функції. Збалансованість функціонування організму хлопчиків 4-5 років має тенденцію до погіршення з віком. Рівень збалансованості систем організму можна відзначити, як низький.*

**Ключові слова:** взаємозв'язок показників рухової функції, кореляційний зв'язок, хлопчики 4-5 років.

**Сукачѳв А. Обоснование сбалансированности состояния двигательной функции мальчиков 4-5 лет.**

*Обоснованно сбалансированность состояния двигательной функции мальчиков 4-5 лет. Исследование проведено на базе детского дошкольного учреждения г. Кироваграда с привлечением мальчиков 4-5 лет (n=212). Использован комплекс показателей, характеризующих двигательные способности, психофизиологические и функциональные возможности детей. Определены взаимосвязи между показателями двигательной функции. Сбалансированность функционирования организма мальчиков 4-5 лет имеет тенденцию к ухудшению с возрастом. Уровень сбалансированности систем организма можно отметить, как низкий.*

**Ключевые слова:** взаимосвязь показателей двигательной функции, корреляция, мальчики 4-5 лет.

**Sukachov Oleksandr The explanation of 4-5 years old boys balanced state motor function.** 5 years old boys' balanced state motor function was explained. The research was conducted in the Kirovograd kindergarten involving 4-5 years old boys (n=212). It was used a set of indicators which characterize children's motor abilities, psychophysiological and functional possibilities. The interrelation was detected between indicators of motor function separately in each age group of children. It should be noted, that 30,30% indicators of 4 years old boys' motor function found significant interrelation. Among them it was defined 4,54% strong, 13,64% middle and 12,12% weak. The biggest part (69,70%) of indicators found no significant interrelation. Only 22,73% indicators of 5 years old boys' motor function found significant interrelation. Among them it was defined 1,51% strong, 7,57% middle and 13,64% weak. The biggest part (77,27%) of indicators found no significant interrelation. The balance of 4-5 years old boys' body function tends to decrease with age. The balance level of the body can be noted as low.

**Key words:** the interrelation indicators of motor function, correlation connection, of 4-5 years old boys.

**Постановка проблеми.** Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових здібностей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей повинен розпочинатися у дошкільному віці. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях. Якісна сторона рухових дій має місце в елементарній формі у немовлят у безумовних рефлексах, тобто вона значною мірою «закодована» у людини з моменту її народження. Оптимальні показники будь-якої з рухових здібностей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших здібностей. Тому ми вирішили обґрунтувати рівень збалансованості рухової функції хлопчиків 4-5 років через кількість кореляційних зв'язків між показниками рухових здібностей, психофізіологічними показниками, морфологічними показниками та показниками потужності функціональної системи дихання у хлопчиків 4-5 років. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток рухових здібностей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність. Автори (Е.М. Вавілова, Е.С. Вільчковський) підкреслюють необхідність комплексного розвитку рухових здібностей хлопчиків 4-5 років. Автори досліджень зазначають, що найбільш ефективними для покращення загальної фізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких вимагає прояву швидкості, сили та спритності у порівнянні з засобами, які спрямовано лише на розвиток однієї з вище названих здібностей. Рухові здібності мають певну залежність одна від одної у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того самого нервово-м'язового апарату і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

Процес розвитку рухових здібностей у дітей дошкільного віку здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховував би вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 4-5 років. При виконанні різних

рухових дій сила вступає у взаємозв'язок з іншими руховими здібностями: швидкістю, спритністю, гнучкістю та витривалістю. Тому досить складно виділити «чистий» прояв сили при виконанні тих або інших рухів. Слід пам'ятати, що дітям дошкільного віку, особливо молодших вікових груп, не завжди вдається реалізувати свої можливості в силі шляхом максимальної мобілізації м'язових зусиль. Виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від розвитку інших здібностей (спритності, сили, гнучкості). Тому розвиток швидкості у дітей дошкільного віку пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових здібностей. Однак у дошкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей, розвитку швидкості надають особливу увагу. Максимальна частота рухів відображає не стільки швидкісні здібності даної м'язової групи, скільки подібні здібності властиві даному індивідууму (лабільність його нервової системи). На основі максимальної швидкості рухів в одній з ланок рухового апарату можна передбачати швидкість рухів в інших його ланках. При одноманітній м'язовій діяльності у дітей швидше настає стомленість, яку супроводжує захисне гальмування. Тому діти дошкільного віку краще переносять різноманітні за змістом та короточасні фізичні навантаження. Розвиток витривалості відбувається у взаємозв'язку з іншими здібностями: швидкістю, силою та спритністю. Тому розвивається не чиста витривалість, а швидкісна витривалість або витривалість у виконанні вправ силового характеру.

Швидкість формування рухових навичок залежить від рівня розвитку спритності: чим вище рівень розвитку спритності, тим легше та швидше формуються ті чи інші навички [8, с. 39]. З психологічної точки зору спритність залежить від повноцінного сприйняття власних рухів та оточуючих обставин, від умінь швидко змінювати свою діяльність. Автори [2, с. 174; 3, с. 131; 9, с. 134] стверджують, що спритність має тісний зв'язок з швидкістю та точністю складних рухових реакцій. Розвиток спритності рухів у хлопчиків 4-5 років має першочергове значення для підготовки їх до школи. У праці С.Г. Гавришка [5 с. 191] відзначено, що у хлопчиків 4 років системи організму працюють достатньо узгоджено (52,04% значущих показників). Проте спостерігалася низька кількість сильних зв'язків (1,75%). Сильні зв'язки були виявлені лише в середині блоку показників морфофункціональних можливостей. А в блоках показників рухових та психофізіологічних можливостей сильних зв'язків не зафіксовано. Водночас спостерігалася певна кількість (25,73%) середніх зв'язків в середині кожного блоку та між показниками трьох блоків. У хлопчиків 4 років спостерігається середній рівень збалансованості рухової функції, який свідчить про незавершеність та бурхливі темпи розвитку системи організму. С.Г. Гавришко [5 с.192] зазначав, що у хлопчиків 5 років, у порівнянні з 4-річними, зменшується кількість значущих взаємозв'язків (на 16,95%), що призводить до зниження узгодженості в роботі функціональних систем організму. Отримані ним дані свідчать про дисбаланс у роботі систем організму. Цей дисбаланс він пояснює швидкими темпами розвитку організму в цей період.

Наукове дослідження проведене відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка на 2014 рік.

**Мета, завдання, методи дослідження.** Мета нашого дослідження: обґрунтування взаємозв'язків між показниками рухової функції хлопчиків 4-5 років. Для досягнення поставленої мети нами були поставлені наступні завдання дослідження: 1) дослідити стан рухової функції хлопчиків 4-5 років; 2) проаналізувати взаємозв'язки між показниками рухової функції хлопчиків 4 та 5 років.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, тестування основних рухових здібностей: швидкості, спритності, статичної сили, силової витривалості, вибухової сили, гнучкості; психофізіологічних показників (сили і рухливості нервових процесів); морфологічних показників (зросту, ваги); показниками потужності функціональної системи дихання (проба Штанге, проба Генчі); методи математичної статистики.

**Організація дослідження:** дослідження проводилося на базі дошкільних закладів м. Кіровограду із залученням хлопчиків 4-5 років (n=212).

**Виклад основного матеріалу.** Для обґрунтування рівня збалансованості рухової функції хлопчиків 4-5 років ми використали метод кореляційного аналізу. За даними коефіцієнтів кореляції були визначені взаємозв'язки між показниками рухової функції окремо в кожній віковій групі дітей. У ході нашого дослідження визначався рівень взаємозв'язків між показниками рухової функції, що нами вивчалися. Для 4-річних хлопчиків (n=70) при рівні значущості ( $P < 0,05$ ) нами прийнято граничне значення  $r = 0,234$ , а для 5-річних хлопчиків (n=142) –  $r = 0,196$ . Аналізуючи показники рухової функції 4-річних хлопчиків (рис. 1), нами виявлено тісні зв'язки між довжиною та масою тіла ( $r = 0,70$ ), між швидкістю та спритністю ( $r = 0,66$ ) та між показниками проби Штанге і проби Генчі ( $r = 0,56$ ). Середній рівень взаємозв'язків спостерігався між вибуховою силою та рухливістю нервових процесів ( $r = 0,46$ ); між швидкістю та силою нервових процесів ( $r = -0,43$ ), між спритністю та вибуховою силою ( $r = -0,36$ ); між спритністю та вагою ( $r = -0,35$ ), між швидкістю та вибуховою силою ( $r = -0,35$ ), силовою витривалістю ( $r = -0,34$ ); між силою та рухливістю нервових процесів ( $r = 0,32$ ); між спритністю та зростом ( $r = -0,31$ ); між силовою витривалістю та силою нервових процесів ( $r = 0,30$ ). Слабкі взаємозв'язки виявлені між рухливістю нервових процесів та пробю Штанге ( $r = 0,29$ ); між швидкістю та статичною силою ( $r = -0,29$ ), між силою нервових процесів та довжиною тіла ( $r = 0,26$ ), між швидкістю та рухливістю нервових процесів ( $r = -0,24$ ); між спритністю та силовою витривалістю ( $r = -0,23$ ), силою нервових процесів ( $r = -0,24$ ); між силовою витривалістю та вибуховою силою ( $r = 0,23$ ); між вагою та пробю Генчі ( $r = 0,23$ ). За іншими показниками нами виявлені незначущі взаємозв'язки.

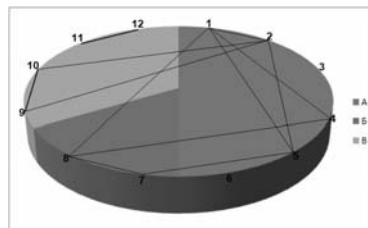


Рис. 1. Взаємозв'язки між показниками рухової функції у хлопчиків 4 років  
— сильні взаємозв'язки  
- - - слабкі взаємозв'язки

– середні взаємозв'язки

Примітки: Блоки показників рухової функції: А – блок показників рухових можливостей, Б – блок показників психофізіологічних можливостей, В – блок показників морфофункціональних можливостей. Показники рухової функції: 1 – біг 20 м, 2 – Човниковий біг 4?9 м, 3 – вис на зігнутих руках, 4 – піднімання тулуба в сід за 1 хв., 5– стр. у довжину, 6 – нахил тулуба вперед, 7 – теплінг-тест за 10 с, 8 – теплінг-тест за 30 с, 9 – зріст, 10 – вага, 11– проба Штанге, 12 – проба Генчі.

Слід зазначити, що 30,30% показників рухової функції хлопчиків 4 років виявила значущі взаємозв'язки. Серед них сильних визначено 4,54%, середніх – 13,64% і слабких – 12,12%. Більша половина (69,70%) показників не виявила значущих взаємозв'язків. Отримані коефіцієнти кореляції дали змогу визначити рівень взаємозв'язків між показниками рухової функції у хлопчиків 5 років (рис. 2). Характеризуючи отримані коефіцієнти кореляції між показниками рухової функції, нами виявлено сильні взаємозв'язки між довжиною та масою тіла ( $r=0,63$ ). Середній рівень взаємозв'язків спостерігався між показниками сили та рухливістю нервових процесів ( $r=0,49$ ); між швидкістю та спритністю ( $r=0,42$ ); між спритністю та вибуховою силою ( $r=0,31$ ); між швидкістю та вибуховою силою ( $r=-0,31$ ); між статичною силою та силовою витривалістю ( $r=0,30$ ).

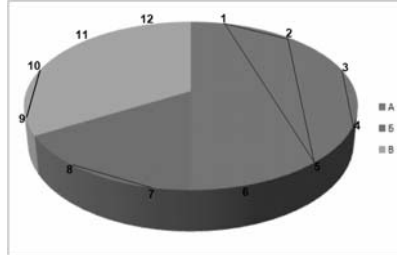


Рис. 2. Взаємозв'язки між показниками рухової функції у хлопчиків 5 років.

сильні взаємозв'язки – середні взаємозв'язки Примітки: див. рис. 1.

Слабкі взаємозв'язки виявлені між швидкістю та силовою витривалістю ( $r=-0,29$ ); між вибуховою силою та пробєю Штанге ( $r=0,28$ ); між силовою витривалістю та вибуховою силою ( $r=0,27$ ); між спритністю та статичною силою ( $r=-0,25$ ), рухливістю нервових процесів ( $r=-0,22$ ); між швидкістю та статичною силою ( $r=-0,21$ ), пробєю Штанге ( $r=-0,21$ ), пробєю Генчі ( $r=-0,19$ ), зростом ( $r=-0,19$ ). За іншими показниками нами виявлені незначущі взаємозв'язки. Слід зазначити, що 22,73% показників рухової функції хлопчиків 5 років виявила значущі взаємозв'язки. Серед них сильних визначено 1,51%, середніх – 7,57% і слабких – 13,64%. Більша половина (77,27%) показників не виявила значущих взаємозв'язків.

**ВИСНОВКИ.** Отримані дані дають підстави стверджувати, що збалансованість функціонування організму хлопчиків 4-5 років має тенденцію до погіршення з віком. Рівень збалансованості систем організму можна відзначити, як низький.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Наступним кроком у дослідженні збалансованості функціонування організму дітей дошкільного віку нами буде спрямований на визначення її у дівчаток 4-5-річного віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii. [Theory and methods of educational research in physical education] – М., physical culture and sport, 1978, 222p.
2. Vavilova E.N. Razvivajte y doshkolnikov lovkost, sily, vunoslivost Vil'chkovskiy E.S. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannia ditey doshkil'nogo viku [Theory and methods of physical education of children of preschool age], Sumi, University book, 2008, 428p.
3. Voropay S.M., Sukachov O.V. Aktyal'ni problemu rozvutky dlya vsih [Issues of the day of development are for all], Ternopil, 2012, pp. 37-41.
4. Gavrishko S.G. Moloda sportivna nauka Ukrainu [Young sports science of Ukraine], 2002, T.1. vol.6, pp. 189-193.
5. Gavrishko S.G. Evaluation of individual motor capabilities of gifted children 4 - 6 years, Автореферат канд дис., Kirovograd, 2004, 21p.
6. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку./ Автори-упорядники: Л.В. Калуська, З.В. Калуський, М.М. Гуменюк. – Тернопіль: мандрівець, 2008. – 184 с.
7. Зимкин Н.В. Физиология человека./ Н.В. Зимкин – М.: ФиС, 1975. – 60 с.
8. Пуни А.Ц. Психология./ А.Ц. Пуни – М.: ФиС, 1984. – 296 с.
9. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів./ Сергієнко Леонід Прокофійович – К.: Олімпійська література, 2001. – 438 с.
10. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора./ Шварц В.Б. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 151с.
11. Штефко В.Г. Особенности развития физических качеств у дошкольников./ В.Г. Штефко – К.: Здоров'я, 1997. – 87 с.

УДК 355. 233. 22

**Сухорада Г.І.**

**Інститут Управління державної охорони України Київського національного університету імені Тараса Шевченка**

#### **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ КЕРІВНИХ ДОКУМЕНТІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ, ІНШИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАННЯХ І ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ УКРАЇНИ**

У статті визначено низку актуальних питань вдосконалення керівних документів з фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах, інших військових формуваннях і правоохоронних органах України, а також проведено їх аналіз.

**Ключові слова:** фізична підготовка і спорт; Збройні Сили України; правоохоронні органи України; керівні