МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА»

ВІНТОНЯК ОЛЕГ ВАСИЛЬОВИЧ

УДК 796.011.3: 37.37.03

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня

кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Івано-Франківськ – 2015

Дисертацію є рукопис

Роботу виконано у ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника", Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Випасняк Ігор Петрович,** ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Кашуба Віталій Олександрович,** Національний університет фізичної культури і спорту України, проректор з наукової роботи, професор кафедри кінезіології;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Омельяненко Інна Олександрівна,** Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 18 грудня 2015 р. о 10 год на засіданні спеціалізованої вченої ради К 20.051.10 ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79.

З дисертацією можна ознайомитися в науковій бібліотеці ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 79.

Автореферат розіслано 16 листопада 2015 року

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради Л.І. Войчишин

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК - 2

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Демократичні процеси, що відбуваються в державі, формують нові суспільні вимоги до освіти, зокрема до її дошкільної ланки як основи соціокультурного становлення особистості, а теж формування базису особистісної культури дитини через відкриття їй світу в його цілісності та різноманітності (Е. Вільчковський, О. Курок, 2005; Н. Пангєлова, 2011-2014, В. Кашуба, 2011-2014).

На сучасному етапі цивілізаційного розвитку основним завданням дошкільної освіти є не стільки набуття дитиною сукупності знань, скільки опанування науки життя. Суспільству необхідні життєздатні, самостійні, практично умілі, творчі особистості з розвиненим почуттям відповідальності, гідності, совісті. З огляду на це пріоритетним є ціннісний, морально-соціальний, фізичний розвиток особистості з перших років її життя (О. Кононко, 2000; Г. Бєлєнька, Л. Богініч, М. Машовець, 2006; Л. Калуська, 2005; О. Лахно, 2010-2013).

Зміст дошкільної освіти повинен бути спрямований на збереження дитячої субкультури, зорієнтований на цінності та інтереси дитини з урахуванням її вікових можливостей (Н. Лисенко, Н. Кирста, 2002; Л. Лохвицька, 2008; Т. Круцевич, Н. Пангєлова, 2011). Дошкільний навчальний заклад відповідальний за процес соціального розвитку особистості, він покликаний полегшити її входження в соціум і розвинути навики самоствердження (Н. Денисенко, 2005; T. Krutsevich, N. Pangelova, 2013).

Фізичне виховання дітей дошкільного віку в період перебудови освіти в Україні є одним із пріоритетних напрямів у роботі педагогів і батьків (Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, 2004; Закон України «Про дошкільну освіту» (2001); Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (2012); Цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки (2011)).

Головне призначення фізичного виховання в дошкільному віці – це реалізація мети суспільства у формуванні всебічно розвиненої особистості з належним рівнем фізичної досконалості (А. Альошина, І. Бичук, 2010; Н. Пангєлова, 2011-2014).

Нині понад 80% дітей мають одне або кілька захворювань, близько 20% малюків народжуються цілком здоровими, у кожної третьої дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку (Г. Апанасенко, С. Прасол, 2008; Л. Калуська, З. Калуський, М. Гуменюк, 2008; Т. Круцевич, 2011; О. Богініч, 2012). Погіршення стану здоров'я дітей відбувається на фоні напруженої санітарно-епідемічної ситуації в країні, забруднення довкілля, зниження життєвого рівня більшості сімей та їх медичного обслуговування, дефіциту рухової активності (О. Дубогай зі співав., 2001; О. Білан, Л. Возна, О. Максименко, 2012; М. Єфімєнко, 2014). Це не може не насторожувати, оскільки саме в дошкільному віці відбувається інтенсивне формування опорно-рухового апарату, закладаються основи гармонізації фізичного розвитку та функціональних можливостей організму людини (В. Бальсевич, 2000; І. Омельяненко, 2012; О. Томенко, 2012).

Аналіз фахової літератури дає підстави стверджувати, що більшість науковців вважають основною метою системи фізичного виховання дітей дошкільного віку формування цілісної особистості, що передбачає активний вплив не тільки на фізичний потенціал дитини, але й на її психофізичне здоров'я (Н. Денисенко, 2001; К. Крутій, 2004; Л. Калуська, 2014).

На думку О. Лахно, Т. Єрмакова, В. Рудич (2007), І. Омельяненко (2012), С. Бублика (2012), психофізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості, від нього безпосередньо залежить моральна, інтелектуальна, духовна та соціальна сутність дитини. Тому цілком закономірно, що в багатьох державних документах наголошується на необхідності зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей дошкільного віку (Програма виховання дітей дошкільного віку "Малятко" (1991), Закон України „Про фізичну культуру і спорт" (1994) з поправками (2007), Закон України „Про дошкільну освіту" (2001), Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку "Дитина"(2003), Програма розвитку та виховання дитини раннього віку "Зернятко" (2004), Цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки (2011), Програма розвитку дітей дошкільного віку "Впевнений старт" (2013)).

Тісний зв'язок між фізичним станом і психофізичним здоров'ям доведено численними дослідженнями (Н. Носова, 2007; Г. Коробейніков зі співав. 2011; Н. Пангєлова, 2014; В. Пасічник, 2014). При цьому наголошується, що відсутність відхилень у фізичному стані є неодмінною умовою нормального функціонування органів і систем, розвитку всього організму, підвищення фізичної працездатності дітей, зміцнення їх здоров'я.

Аналіз праць Т. Гризик (2002), О. Митяги (2004), І. Білої (2005), О.Богініч (2006), Е.Вільчковського, О. Курка (2005), Н. Денисенко, Л. Педік, Л.Фукс (2005), О. Аксьонової зі співав. (2014) засвідчує, що ключовим засобом ефективного фізичного розвитку дітей є фізичні вправи, музично-ритмічні рухи, народні ігри, що входять у зміст фізичного виховання дошкільників і складають структуру занять такого виду. Незважаючи на доволі широкий спектр досліджуваних напрямів, необхідно відзначити недостатню розробленість технології педагогічного впливу, спрямованого на вирішення завдань формування психофізичного здоров'я старших дошкільників. Проблема є недостатньо вивченою, але вкрай необхідною, що й зумовлює актуальність теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 "Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання дошкільнят та студентів" (номер державної реєстрації 0107U000771) та на 2011 – 2015 рр. Міністерства освіти і науки України за темою 3.2 "Теоретико-методичні основи позаурочних форм фізичного виховання дітей та дошкільнятської молоді". Дослідження виконані за особистої участі автора (як співвиконавця) у розробці зазначеної проблеми. Внесок дисертанта у виконання теми полягає в аналізі й узагальненні

теоретичного та обґрунтуванні практичного матеріалу щодо шляхів формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і систематизувати теоретико-методичні підходи до вивчення псиихофізичного здоров'я дошкільників.
2. Дати оцінку розвитку психофізичних, особистісних якостей, морфо-функціонального розвитку та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.
3. Розробити технологію формування психофізичного здоров'я дітей 5-6 років засобами фізичної культури та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – психофізичне здоров'я дітей 5-6 років та технологія його формування в процесі фізичного виховання.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих **методів дослідження**, які відповідають завданням роботи:

- теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння й узагальнення отриманих даних;
- емпіричні – спостереження, бесіда, анкетне опитування дітей старшого дошкільного віку (для вивчення обізнаності дітей з основ здорового способу життя, здорового харчування, психофізичних показників тощо) та інструкторів фізичної культури (для вивчення причинно-наслідкових зв'язків з обізнаністю дітей), педагогічне тестування;
- психофізіологічні – комплексна комп'ютерна система «Діагност – 1» (для вивчення показників психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку);
- методи обробки статистичних даних використовували для виявлення вірогідних кількісних змін психофізичних показників під впливом запропонованої технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку;
- педагогічний експеримент, що охоплював констатувальний і формувальний етапи (для вивчення впливу розробленої технології на формування психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку).

Наукова новизна одержаних результатів роботи полягає в тому, що:

- вперше розроблено авторську технологію формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку, яка включає управлінський, здоров'язберігальний, інформаційний, прогностичний компоненти, і має три етапи: вступний, розвивальний, підтримуючий; заняття фізичними вправами різних типів із включенням засобів і методів розумового й морального виховання, оздоровчі заходи в режимі дня, рухливі ігри та ігрові комплекси;

- вперше визначено взаємозв'язок між складовими морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, складовими особистісного розвитку дітей 5-6 років;
- доповнено дані про стан соматичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку та їх морфо-функціональний стан;
- доповнено дані щодо впливу занять фізичними вправами на якість навчання дітей старшого дошкільного віку 5-6 років;
- розширено уявлення про особливості розвитку психофізичних якостей (простої та складної зорово-моторної реакцій, сили нервових процесів), фізичної підготовленості (показників вивчення спритності, швидкості, гнучкості) дітей 5-6 років в процесі фізичного виховання.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у:

– впровадженні технології формування психофізичного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури;

– розробці сюжетних занять для психофізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес дошкільних навчальних закладів № 11 «Пізнайко», № 18 «Зернятко» м. Івано-Франківська, про що свідчать відповідні акти впровадження.

Отримані дані наукового дослідження можуть бути використані наступних наукових дослідженнях та під час організації навчального процесу дітей дошкільного віку; для розробки модельних показників психофізичного стану дітей дошкільного віку, а також в системі післядипломної освіти.

Особистий внесок здобувача в опублікованих спільно наукових працях полягав у постановці напрямків досліджень, аналізі спеціальної літератури й документів за темою досліджень, організації та проведенні експерименту, аналізі й інтерпретації отриманих результатів.

Апробація результатів дослідження. Головні результати дослідження викладено й обговорено на міжнародних науково-практичних конференціях – «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2007–2010), «Молода спортивна наука України» (Львів, 2009), «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-інструкторічної підготовки різних верств населення» (Київ, 2010), «Актуальні проблеми підготовки фахівців з фізичного виховання у контексті Болонського процесу» (Івано-Франківськ, 2010), «Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку дошкільнятської та студентської молоді» (Івано-Франківськ, 2010), «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2011), «Психолого-інструкторические и медико-биологические вопросы организации занятий в физическом воспитании и спорте» (Одеса, 2012), «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я» (Чернігів, 2012), «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2015), а також на звітних науково-практичних конференціях викладачів факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (2005–2015), науково-методичних семінарах кафедри фізичного виховання ПВНЗ

«Галицька академія» (Івано-Франківськ, 2005-2015).

Публікації. Зміст дисертаційного дослідження відображено у одних методичних рекомендаціях, 8 публікаціях, з яких 5 опубліковані у фахових виданнях України, із них 1 стаття увійшла до міжнародних наукометричних баз.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційну роботу викладено на 205 сторінках, з яких 159 – основний текст. Дослідження складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел. Вона містить 9 таблиць та ілюстроване 16 рисунками. Для виконання роботи використано 215 джерел наукової та методичної літератури.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** висвітлюється актуальність теми, зв'язок роботи з науковими планами і темами, мета, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, визначається новизна, теоретичне і практичне значення роботи, особистий внесок здобувача, наведені дані про апробацію дослідження, публікації, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі **"Фізичне виховання як засіб психофізичного здоров'я дітей дошкільного віку"** представлений аналіз спеціальної літератури, який засвідчив, що у вітчизняній і світовій науковій періодиці накопичений значний матеріал з організації процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. На підставі проведеного аналізу диференційовано теоретико-методичні засади формування психофізичного здоров'я дітей дошкільного віку.

З'ясовано, що сьогодні є потреба в оновленні принципів, гуманізації цілей і завдань дошкільної освіти. Оптимізація життя сучасної дитини відповідно до умов сьогодення, актуалізує проблему модернізації змісту першої ланки освіти, яка виступає підгрунтям для формування гармонійно розвиненої особистості (Е. Вільчковський, О. Курок, 2005).

Встановлено, що цілісний розвиток дитини як особистості – головна мета дошкільної освіти на сучасному етапі розвитку держави, а це, зокрема, передбачає турботу про здоров'я дошкільника – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, психічний комфорт, позитивне самопочуття, спокій, психічна врівноваженість, задоволення, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад (Н. Пангєлова, 2014).

Наукові дані досліджень свідчать про те, що сьогодні значний відсоток (54%) дітей мають патологічні ураження і лише п'ята частина малюків народжуються цілком здоровими (Л. Калуська зі співав., 2008), у кожної третьої дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку, смертність удвічі переважає народжуваність (Т. Круцевич, Н. Пангєлова, 2011; Ж. Козіна, О. Лахно, 2012). У дітей дошкільного і шкільного віку переважають функціональні порушення опорно-рухового апарату (І. Бичук, 2011; В. Кашуба, 2011-2014), органів дихання, травлення, серцево-судинної, нервової систем (В. Єфремова, 2006).

Визначено, що феномен психофізичного здоров'я був предметом дослідження багатьох вчених. Категорію «психофізичне здоров'я» науковці

визначають як інтегративну якість гармонійного розвитку в усіх життєвих вимірах та аспектах (Г. Коробейніков зі співав., 2011; І. Омельяненко, 2012).

Досягнення гармонійного стану особистості дитини можливе в процесі фізичного виховання, що забезпечується реалізацією принципу цілісного розвитку, який полягає в єдності тілесного, інтелектуального та соціально-психологічного компонентів у формуванні особистісної фізичної культури, що зумовлює тісний взаємозв'язок і взаємозалежність у розвитку духовної, емоційно-чуттєвої, когнітивної та фізичної сфер дошкільника (Ж. Козіна, О. Лахно, М. Бочкіна, 2011; Н. Пангєлова, 2014).

Однак у доступній науково-методичній літературі ми не знайшли ефективних, науково обґрунтованих технологій формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Це й зумовило вибір теми дисертаційного дослідження.

У другому розділі **"Методи та організація дослідження"** описано систему взаємодоповнювальних методів, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням дисертаційного дослідження.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування вивчення об'єкту, узагальнення наукових даних з досліджуваної проблематики. Проведений теоретичний аналіз, узагальнення досвіду практики в галузі дошкільного фізичного виховання дозволили визначити актуальність дослідження, уточнити й конкретизувати мету, завдання та спрямованість констатувального й формувального педагогічних експериментів, розробити зміст технології удосконалення психофізичного здоров'я та фізичного стану дітей старшого дошкільного віку.

Одним з основних методів дослідження був педагогічний експеримент, структура якого передбачала виконання констатувальних і формувальних процедур у певній послідовності. Перший етап експерименту проводився з метою визначення поінформованості, обізнаності дошкільнят з питань формування психофізичного здоров'я, виявлення рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Результати констатувального експерименту стали базисом для програми та технології її реалізації під час формувального експерименту. Педагогічний формувальний експеримент був спрямований на вивчення ефективності технології застосування методів і засобів формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

В експерименті взяло участь 112 дошкільників віком 5-6 років, з яких 52 хлопчики і 60 дівчаток. Середній вік дошкільнят – 5,2 років. Діти навчалися в дошкільних закладах освіти міста Івано-Франківська.

Дослідження проводилося в три етапи протягом 2008-2015 років.

На першому етапі (січень 2008 – лютий 2009 року) вивчено й теоретично осмислено досліджувану проблему, здійснено аналіз спеціальної літератури, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, обрано методи дослідження.

На другому етапі дослідження (березень 2009 – січень 2010 року) було проведено констатувальний експеримент, за допомогою якого діагностовано рівень розвитку психофізичних якостей, фізичного розвитку, соматичного здоров'я хлопчиків і дівчаток 5-6 років. Проведено спостереження за процесами

навчання дітей дошкільних освітніх закладів Івано-Франківська, здійснено опитування інструкторів, батьків, вихователів, нянь які доглядали дітей.

На третьому етапі дослідження (лютий 2010 – травень 2014 року) були сформовані експериментальні та контрольні групи; обґрунтовано, розроблено та впроваджено технологію формування психофізичного здоров'я дошкільнят у процесі фізичного виховання; здійснено аналіз результатів дослідження; сформульовано основні висновки дисертації, розроблені методичні рекомендації щодо можливостей використання узагальненого досвіду з питань формування психофізичного здоров'я дітей дошкільного віку.

Формувальний етап педагогічного експерименту реалізовано протягом 9 місяців у дошкільному навчальному закладі № 11 «Пізнайко» міста Івано-Франківська. В експериментальній та контрольній групах було по 12 дітей старшого дошкільного віку.

Контрольна група займалася за базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі», а в експериментальній групі застосовувалася авторська інноваційна технологія формування психофізичного здоров'я.

Для оцінки ефективності авторської технології використовували сукупність методів дослідження (антропометрію, тестування фізичних якостей, психофункціональних показників).

У третьому розділі **"Морфо-функціональна та психофізична характеристика дітей старшого дошкільного віку"** висвітлено дані констатувального етапу педагогічного експерименту.

При організації констатувального експерименту нами встановлено, що середній результат бігу на 20 м зі старту у хлопчиків є нижчим за встановлені норми – 5,2±0,2 с (Н. Денисенко зі співав., 2004). У дівчаток цей показник – 5,1±0,9 с. Більшість дітей продемонстрували низькі результати в бігу на 60 м. Середній результат у стрибках у довжину з місця в хлопчиків складав 108,9±7,53 см. У дівчат цей показник становив – 102,2±9,22 см. При виконанні вправи "нахил вперед" у дівчат показник 12,2±1,2 см вище ніж у хлопців – 11,8±1,9см..

Вивчення даних антропометрії (табл. 1) дозволив констатувати, що вони відповідають середньому рівню фізичного розвитку та близькі до даних досліджень інших науковців (М. Рунова, 2007). Проте, важливо наголосити, що майже у 24% дітей спостерігається надмірна вага тіла, а у 25% – її дефіцит. Встановлено, що в більшості обстежених обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми (Н. Пангєлова, 2014).

Аналіз частоти серцевих скорочень у спокої не виявив особливостей цього показника залежно від рівня фізичного здоров'я. Показник ЧСС коливався в діапазоні від 82 до 91 уд/хв. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є виявила малі її функціональні резерви в понад 30% дітей.

У більшої частини дошкільнят виявлено недостатній рівень розвитку сили м'язів кистей рук. Між показниками динамометрії лівої та правої кисті в обстежених дітей встановлено різницю у 1,61±0,3 кг, що підтверджує дані вчених про появу асиметрії вже у ранньому віці (Ж. Козіна, О. Лахно, Т. Москалець, Н. Кондак, 2011).

Таблиця 1

Антропометрична характеристика дітей старшого дошкільного віку (5-6 років)

Показник	Хлопчики	Дівчатка
Маса тіла (кг)	21,2±1,22	20,4±1,46
Довжина тіла (см)	117,1±2,31	116,8±2,64
Ріст сидячи (см)	65,7±1,44	64,7±1,73
Окружність грудної клітки (см)	68,4±1,08	64,6±1,12
Окружність стегна (см)	33,7±0,95	34,8±1,01
Окружність гомілки (см)	23,8±1,06	22,6±0,54

Аналізуючи параметри ЖЄЛ, ми отримали такі результати: середній результат становив 1,507 ± 0,22 л, що є середнім показником для цієї вікової групи. Проба Генчі належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генчі свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених дітей складає 38,75 ± 8,12.

У процесі дослідження встановлено, що основним критерієм ефективності навчальної діяльності в площині реалізації найбільш ефективних прийомів є сформованість психофізичних якостей дітей, а саме: сила нервових процесів, величина латентного періоду простої та складної зорово-моторних реакцій. Зокрема, латентний період простої та складної зорово-моторної реакції хлопчиків та дівчаток є низьким. Аналізуючи показники хлопчиків та дівчат, варто відмітити, що час у перших є вищим. Проведений аналіз результатів вказує на те, що слабка та середньослабка нервова система спостерігається в більшості дітей (50,89%).

Нами встановлено, що у 27,58% дітей проста зорово-моторна реакція відповідає нижче середньому рівню сформованості, у 28,73% – низькому. У 17,24% дітей спостерігається середня тривалість досліджуваного процесу, а в 13,79% – показник вище середнього. Лише 12,66% дошкільників володіють високим рівнем розвитку латентного періоду простої зорово-моторної реакції.

У дівчат виявлено таке статистичне співвідношення: 16,87% – високий, 11,79% – вище середнього, 12,92% – середній, 28,09% – низький та 30,33% – нижче середнього рівень розвитку простої зорово-моторної реакції.

Виявлено зв'язок у розвитку компонентів фізичної підготовленості, фізичного розвитку та психофізіологічних можливостей. Зокрема, позитивний кореляційний зв'язок є між стрибком у довжину з місця і довжиною тіла у дівчат ($r=0,59$, $p<0,05$). Крім того, встановлено достовірні коефіцієнти кореляції між вагою тіла й латентним періодом складної зорово-моторної реакції ($r= 0,68$, $p<0,05$), латентним періодом простої зорово-моторної реакції ($r= 0,51$, $p<0,05$) у хлопців.

Аналіз результатів опитування показав, що дошкільники мають елементарні уявлення про складові здорового способу життя (здебільшого про

те, що можна чи не можна) – понад 46% дівчат і 41% хлопців. Водночас, вони виявили бажання набути знань про те, що слід робити, аби бути здоровим.

Бесіди з інструкторами фізичної культури, вихователями та батьками засвідчили, що причиною недостатньої роботи з дітьми в напрямку формування психофізичного здоров'я є неусвідомленість батьками значення здоров'я їх дітей, а також дефіцит спілкування з дітьми на цю тематику.

Проведений аналіз кореляційних зв'язків між показниками фізичної підготовленості та психофізичних даних дітей дозволяє констатувати, що рівень їх зв'язку певною мірою залежить від морфо-функціонального стану.

Четвертий розділ **"Ефективність технології реалізації авторської програми удосконалення психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичного виховання"** розкриває передумови проектування, структуру, мету й завдання запропонованої програми та технологію її реалізації. Висвітлюються принципи, педагогічні умови комплексного формування психофізичного здоров'я дитини, а також стратегія впровадження програми у процес фізичного виховання старших дошкільників.

На рис. 1 представлено функціональну схему експериментальної технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання.

Система засобів експериментальної технології – це сукупність взаємопов'язаних і взаємозумовлених елементів керувальної та керованої підсистем (цілей, завдань, змісту, засобів, методів і форм занять фізичними вправами в дошкільному навчальному закладі, сім'ї), які спрямовані на реалізацію змістової лінії: формування психофізичного здоров'я дитини. Це комплекс науково-методичних та програмово-нормативних компонентів фізичного виховання.

Для реалізації основних завдань технології формування психофізичного здоров'я були створені відповідні педагогічні умови, які забезпечили ефективне використання засобів, методів, форм фізичного виховання та сприяли розвитку інтересу дітей до самовдосконалення.

Інтеркореляційна матриця, утворена в результаті констатувального експерименту, стала підґрунтям для розробки змісту технології формування психофізичного здоров'я.

Розроблена експериментальна технологія складається з двох блоків:

Заняття фізичними вправами різних типів із включенням засобів і методів розумового й морального виховання, а саме:

- навчальні заняття, які спрямовані на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, на розвиток фізичних якостей;
- сюжетно-ігрові заняття, які побудовані на одному сюжеті й проходять у вигляді різноманітних рухливих ігор, ігор-естафет, ігор-атракціонів тощо;
- комплексні заняття, спрямовані на інтеграцію різних видів діяльності й вирішують завдання фізичного, психічного та розумового, розвитку дитини;
- пізнавальні заняття;

- тематичні заняття, присвячені, як правило, будь-якому одному виду спортивних ігор або вправ, де також можливе створення умов для цілеспрямованих педагогічних впливів виховної спрямованості.

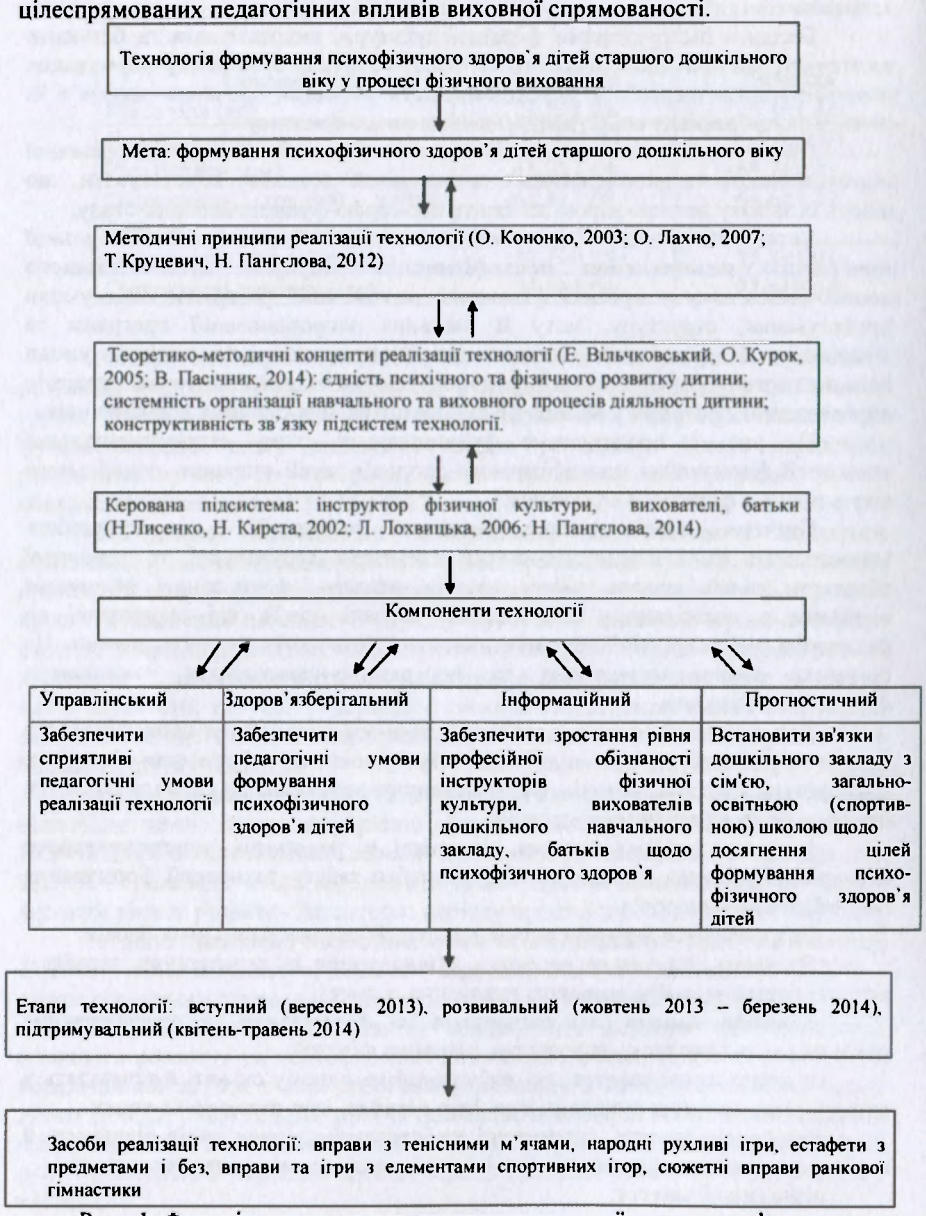

Рис. 1 Функціональна схема експериментальної програми формування психофізичного здоров'я і технологія її реалізації у дітей старшого дошкільного віку.

Оздоровчі заходи в режимі дня, які мають виховну спрямованість, були представлені рухливими іграми та ігровими комплексами в приміщенні, на ігровому майданчику з використанням природних ("Курочка й горошинки", "Шуліка", "Сад і горобці", "Лоза", "Гречка", "Ведмідь і бджоли", "Кролики", "Мисливці", "Латка", "Квач") та соціальних об'єктів (прогулянки в парку відпочинку імені Тараса Шевченка, прогулянки у дендрологічному парку ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника").

За допомогою бесід та інструктивних настанов під час виконання ігор, вправ та естафет діти навчалися елементарним способам спілкування. Обстежуючи інструментарій експериментальної технології зором, дотиком, рухом, під керівництвом інструктора діти опановували елементарні дії та засвоювали нові рухи з цими предметами.

У табл. 2 наведені дані, які відображають зміни латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакцій.

Таблиця 2

Показники компонентів психофізичного здоров'я під впливом експериментальної програми

Досліджувані показники	Експериментальна група				Контрольна група			
	хлопчики		дівчата		хлопчики		дівчата	
	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець
ЛППЗМР, мс	375,14± 11,2	327,45 ±10,1*	381,54± 10,2	348,16± 10,3*	374,21± 14,4	382,77± 10,8	390,34± 11,9	391,41± 11,8
ЛПСЗМР, мс	409,25± 18,4	398,23 ±17,3*	405,61± 16,5	389,81± 15,1*	412,54± 29,2	411,54± 14,8	409,52± 14,7	412,74± 13,4
СНП, к-ть уд.	102,2± 2,6	107,8± 0,2*	100,3± 4,1	108,8± 0,4*	103,5± 2,6	107,7± 0,1	102,9± 1,4	101,6± 1,5

Примітка: *вірогідність результатів дослідження при $p \leq 0,05$,
ЛППЗМР - латентний період простої зорово-моторноїреакції;
ЛПСЗМР - латентний період складної зорово-моторної реакції;
СНП – сила нервових процесів

За результатами використання комп'ютерної системи "Діагност-1" встановлено, що загальна кількість ударів, (яка характеризує силу нервової системи), здійснених представниками експериментальної групи (далі – ЕГ) складає 107±0,2. Це на 11,2% вище, ніж до початку формувального експерименту (при $p \leq 0,05$) та на 12,4% вище від представників контрольної групи (при $p \leq 0,05$).

Експериментально доведено, що в період з 1 до 5 с роботи зі спеціальним приладом діти ЕГ нанесли 16 ударів, у період з 5 до 10 с – 20 ударів, з 10 до 15 с – 21 удар, з 15 – 20 с – 18 ударів, з 20 до 25 с – 17 ударів, з 25 – 30 с – 15 ударів. Найбільшу кількість ударів було здійснено в другому часовому проміжку. Після цього показник дещо утримується та різко знижується впродовж наступних трьох часових проміжків.

Поглиблений медичний огляд дітей довів, що в більшості з них (81%) ЕГ збільшилась життєва ємність легенів (до 1620±110 мл). Частота дихання у всіх

дітей ЕГ наблизилась до норми (28,2±2,2 – у хлопців і 30,4±2,1 – у дівчат). Об'єм вдиху й видиху в дітей ЕГ вищий, ніж у дітей контрольної групи (далі – КГ) на 54,20±8,8 мл – у дівчат і 60,32±11,4 мл – у хлопців ($p \leq 0,05$).

Адекватна реакція серцево-судинної системи (за даними ЧСС) на дозовані фізичні навантаження в експериментальній групі показала позитивні результати, виявлені у 82,24% дітей. У контрольній групі таких дітей зафіксовано 7,12% .

Аналізуючи результати досліджень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, необхідно відзначити, що за всіма показниками відбулись позитивні зміни в експериментальних і контрольних групах як у дівчаток, так і у хлопчиків, але з різними темпами їх приросту. Проведений розрахунок t-критерію Стьюдента дозволяє говорити про значну перевагу дітей ЕГ над своїми однолітками КГ у показниках швидкісних здібностей, спритності та витривалості ($p \leq 0,05$).

Таким чином, у процесі проведення педагогічного експерименту було встановлено, що у дітей ЕГ, де заняття з фізичної культури були побудовані на підставі розробленої технології формування психофізичного здоров'я поліпшились досліджувані показники.

У п'ятому розділі **" Аналіз і узагальнення результатів дослідження"** згідно з логікою наукового пошуку, аналіз та узагальнення поданих у дисертаційній роботі результатів дослідження дано оцінку рівня досягнення поставленої мети.

Представлено три групи даних, отриманих у процесіі дослідження:

✓ *підтверджено* теоретичну концепцію єдності фізичного і психічного розвитку дитини (Г. Апанасенко, С. Прасол, 2007; Н. Пангєлова, 2014), яка виявляється у взаємозв'язку параметрів, що характеризують морфо-функціональний стан, фізичну підготовленість, показники психічного розвитку дітей старшого дошкільного віку;

✓ *дістали подальшого розвитку* наукові дані про особливості розвитку в онтогенезі фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку (О.Богініч, 2007; Е. Вільчковський, О. Курок, 2005; Т. Круцевич, 2012), пізнавальних здібностей і мовлення (Л. Виготський, 2003), компонентів морального розвитку дошкільнят (О. Кононко, 2002; Н. Пангэлова, 2014) як складових особистості дитини, що характеризується гетерохронністю у своєму розвитку, а також наявністю сенситивних періодів, які визначають спрямованість і вибірковість педагогічних впливів (Ж. Козіна, С. Єрмаков, О. Лахно, Ю. Мосійчук, 2006; Л. Волков, 2010; І. Бичук, 2011);

✓ *вперше* доведено позитивний вплив технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання, взаємозв'язок між складовими морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, компонентами особистісного розвитку дітей.

ВИСНОВКИ

1. У дисертаційній роботі подано нове розв'язання актуального науково-практичного завдання, пов'язаного з удосконаленням ефективності фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку і спрямованого на формування психофізичного здоров'я в умовах дошкільного закладу освіти. Аналіз сучасної науково-педагогічної літератури, а також результати власних педагогічних спостережень свідчать про те, що необхідність пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дітей дошкільного віку зумовлена погіршенням екологічних умов, зниженням рівня життя, соціальними потрясіннями. Це не дає підстав очікувати позитивних змін у психофізичному здоров'ї дітей. Нині спостерігається тенденція збільшення кількості груп ризику дітей із різними функціональними розладами. Викладене дозволяє вважати, що дослідження, присвячене розробці технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання, з урахуванням психофізичних та особистісних якостей, фізичної підготовленості, морфо-функціональних показників, дасть змогу прискорити вирішення означеної проблеми.

2. За результатами констатувального експерименту встановлено, що показники фізичної підготовленості дітей дещо різняться від даних інших авторів. Так, для більшості хлопців (51,92%), характерний нижчий за встановлені норми показник у бігові на 20 м зі старту. 45% дівчат також продемонстрували низькі показники у цій вправі. Понад 34% хлопців та 33% дівчат мають низькі показники у вправі "стрибок у довжину з місця". Близькі до норми дані в бігові на 60 м – у 36,53% хлопців та 31,70% дівчат. При виконанні вправи "нахил вперед" у 20% дівчат показник дещо виший (на 8,2%) за встановлені норми, а у 32,69% хлопців він перебував в межах встановлених норм.

3. Аналіз даних антропометричних обстежень показників дозволив констатувати, що середньонормативні показники мають більше половини обстежених, у 24,14% дітей спостерігається надмірна вага тіла, а у 25% – її дефіцит. Встановлено, що в 41,76% обстежених обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми. Показник ЧСС 84,7 уд/хв. Оцінка діяльності серцево-судинної системи за пробою Руф'є виявила її малі функціональні резерви в 35,51% дітей. Сила лівої кисті 18,71 ± 2,55 кг, а правої - 19,09 ± 1,45. Аналізуючи параметри ЖЄЛ, ми отримали такі результати: середній результат становив 1,507 ± 0,22 л, що є середнім показником для цієї вікової групи. Проба Генчі належить до найпростіших способів визначення функціонального стану дихальної систем організму. Аналіз отриманих результатів проби Генчі свідчить, що в середньому цей показник у всіх обстежених дітей складає 38,75 ± 8,12. Ортостатична проба, що дає важливу інформацію про функціональні здібності серцево-судинної системи, відповідає оцінці „ добре".

4. Шляхом опитування встановлено, що дошкільники мають елементарні уявлення про складові здорового способу життя (здебільшого про те, що можна чи не можна). Водночас спостерігається наявність бажання набути додаткових знань про те, що слід робити, аби бути здоровим. В

індивідуальних бесідах з дітьми ми з'ясували, що більшість з них не мають знань щодо поведінки за столом. Понад 28% знають як правильно споживати їжу, 18% розуміють необхідність свіжоприготовленої та різноманітної їжі. В результаті бесід з'ясовано, що більшість дошкільників не мають ґрунтовних знань, а те, що, знають отримують у відносно рівних пропорціях з трьох джерел: від батьків (25%) вихователів (33,92%), з власного досвіду (13,34%). Встановлено, що основним критерієм ефективності фізичного виховання дошкільників є сформованість його на удосконалення психофізичного здоров'я, опосередкованим відображенням якого може бути величини латентного періоду простої та складної зорово-моторної реакцій та сила нервових процесів. Проведений аналіз результатів вказує на те, що в дітей слабка та середньослабка нервова система.

5. На основі оцінки фізичної підготовленості, психофізичних та особистісних якостей, морфо-функціональних показників ми розробили технологію формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Цільовий компонент містить мету й завдання. Реалізація програми здійснювалась із дотриманням комплексу принципів (загальних, дидактичних, специфічних), теоретико-методологічного концепту. Запропонована нами функціональна схема технології містить чотири компоненти, серед яких: інформаційний, здоров'язберігальний, управлінський, прогностичний. Технологія проходила в три етапи: вступний, розвивальний, підтримувальний. Підґрунтям реалізації програми є засоби, серед яких – вправи з тенісними м'ячами, народні рухливі ігри, естафети з предметами і без, вправи та ігри з елементами спортивних ігор, сюжетні вправи ранкової гімнастики.

6. Розроблена технологія дає змогу підвищити показники психофізичного здоров'я в старших дошкільників. Її впровадження забезпечило зменшення тривалості латентного періоду простої (на 18,2%) та складної (17%) зорово-моторної реакції. На 11,2% у дітей ЕГ зросла сила нервової системи у порівнянні з початком формувального експерименту та на 12,4% вище від представників контрольної групи. Всі досліджувані показники на рівні достовірної відмінності $p \leq 0,05$.

7. Поглиблене діагностування функціональних показників дітей вказує на те, що в більшості учасників (81%) ЕГ зросла життєва ємність легенів (до 1620±110 мл). Частота дихання у всіх дітей ЕГ наблизилась до норми (28,2±2,2 – у хлопців і 30,4±2,1 – у дівчат). Об'єм вдиху й видиху в дітей ЕГ вищий, ніж у дітей КГ на 54,20±8,8 мл – у дівчат і 60,32±11,4 мл – у хлопців ($p \leq 0,05$). Адекватна реакція серцево-судинної системи (за даними ЧСС) на дозовані фізичні навантаження у експериментальній групі показала позитивні результати, виявлені у 82,24% дітей. У контрольній групі таких дітей виявлено 7,12% . Показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку вірогідно змінилися, проте з різними темпами їх приросту в експериментальній і контрольній групах. Проведений розрахунок t-критерію Стьюдента дозволяє говорити про значну перевагу дітей ЕГ над своїми однолітками КГ у показниках швидкісних здібностей, спритності та витривалості ($p \leq 0,05$). Таким чином, у процесі проведених педагогічних експериментів було встановлено, що у дітей ЕГ, де заняття з фізичної культури були побудовані на основі

розробленої технології формування психофізичного здоров'я, вірогідно поліпшились.

Подальші наукові пошуки вбачаємо в розробці модельних характеристик психофізичного здоров'я дітей дошкільного віку, диференціації видів фізичних вправ залежно від показників психофізичного розвитку дошкільнят, вивченні впливу експериментальної програми на мовлення дітей.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті в наукових фахових виданнях України

1. Вінтоняк О.В. Технологія розвитку психофізичних якостей у дошкільнят в процесі фізичного виховання / О. Вінтоняк, І. Випасняк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 4 (18). – С. 63-68. (Видання включено до міжнародної науковометричної бази Index Copernicus). *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні та аналізі досліджень, написанні вступу та основної частини роботи, формулюванні висновків.*

2. Вінтоняк О. В. До проблеми оптимізації фізичного виховання дітей в умовах навчання у дошкільних закладах освіти / О. В. Вінтоняк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Вип. 98. – Том 1. – С. 70-73.

3. Вінтоняк О.В. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку у науково-практичній парадигмі / О. В. Вінтоняк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 20. – С.180-188.

4. Вінтоняк О.В. Рівень розвитку психофізичних якостей у дітей дошкільного віку / О.В. Вінтоняк // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/»: зб. наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 7 (33). – Том 1. – С. 112-116.

5. Вінтоняк О.В. Показники психофізичного здоров'я дошкільнят Івано-Франківщини / О. Вінтоняк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І.: Альошина: СНУ ім. Лесі Українки, 2015. - №18. – С. 92 - 96.

Публікації в інших виданнях

1. Вінтоняк О.В. Методичні рекомендації розвитку психофізичних якостей засобами фізичного виховання у дітей дошкільного віку. – Івано-Франківськ, 2015. – 84 с.

2. Вінтоняк О.В. Рівень обізнаності дітей дошкільного у показниках здоров'я / О. Вінтоняк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 19. – Том 2. – С. 487-494.

Статті в закордонних наукових виданнях за напрямком дисертації

1. Винтоняк О.В. Исследование научных дефиниций физического развития ребенка / О.В. Винтоняк // Научная дискуссия: Инновации в современном мире: сб. статей по материалам XXII Международной научно-практической конференции. – М.: Международный центр науки и образования, 2014. – №2 (22). – С. 116-122.

АНОТАЦІЇ

Вінтоняк О.В. Технологія формування психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ, 2015.

Дисертація присвячена розробці технології формування психофізичного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Аналіз сучасного стану організації фізичної культури в дошкільних навчальних закладах вказує на необхідність модернізації змісту першої ланки освіти, яка виступає підґрунтям для формування гармонійно розвиненої дитини.

Для визначення ефективності чинних програм навчання й виховання в ДНЗ було проведене дослідження старших дошкільнят. За його результатами сформульовано проблематику наукового пошуку. Визначено показники фізичної підготовленості, фізичного розвитку, морфо-функціональні дані старших дошкільнят.

Обґрунтована і розроблена технологія формування психофізичного здоров'я у дитини старшого дошкільного віку містить систему засобів. Вони взаємопов'язані та взаємозумовлені розвитком дитини 5-6 років. Спрямовані на реалізацію змістової лінії: формування психофізичного здоров'я дитини.

Експериментальне дослідження підтверджує ефективність запропонованої технології формування психофізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: фізичне виховання, психофізичне здоров'я, діти старшого дошкільного віку, технологія.

Винтоняк О.В. Технология формирования психофизического здорвовья детей старшого дошкольнего возраста в процессе физического воспитания. – Рукопись. Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 - физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – ГВУЗ «Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника», г.Ивано-Франковск, 2015.

Диссертация посвящена разработке технологии формирования психофизического здоровья детей 5-6 лет.

Анализ современного состояния организации физического воспитания в дошкольных учебных заведениях указывает на необходимость модернизации содержания первого звена образования.

Для определения эффективности действующих программ обучения и воспитания в ДОУ было проведено исследование старших дошкольников. По его результатам сформулирована проблематика научного поиска. Определены показатели физической подготовленности, физического развития, морфо-функциональные данные старших дошкольников.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в подавляющем большинстве уровень развития всех исследуемых параметров ниже среднего, что свидетельствует о низкой эффективности действующих программ по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

На основе данных констатирующего эксперимента разработана технология формирования психофизического здоровья детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

Целевой компонент содержит цели и задачи. Реализация программы осуществлялась с соблюдением комплекса принципов (общих, дидактических, специфических), теоретико-методологического концепта. Предложенная нами функциональная схема технологии содержит четыре компонента: информационный, здоровьесберегающий, управленческий, прогностический; включает три этапа: вводный, развивающий, поддерживающий. Основой реализации технологии являются физические упражнения, среди которых упражнения с теннисными мячами, народные подвижные игры, эстафеты с предметами и без, упражнения и игры с элементами спортивных игр, сюжетные игры.

Данные формирующего эксперимента подтверждают эффективность разработанной технологии формирования психофизического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, психофизическое здоровье, дети старшего дошкольного возраста, технология.

ABSTRACT

Vintonyak O.V. Technology of the Formation of the Psychophysical Health of the Children of the Senior Preschool Age in the Process of Physical Education. – Manuscript.

Dissertation for a Candidate Degree in Physical Education and Sports, Specialty 24.00.02 – Physical Training, Physical Education of Various Groups of Population. – State Institution of Higher Learning "Vasyl Stefanyk Precarpathian National University", Ivano-Frankivsk, 2015.

This research addresses the issue of the technology of the formation of the psychophysical health of the children of the senior preschool age. The analysis of the current state of the physical training maintenance in the preschool institutions indicates the necessity of reforming the content of the first tier of education, laying the foundation for the harmonious development of children.

The measurement of the effectiveness of the current training and educational curricula determined the focus on the children of the senior preschool age. It enabled

ВІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

setting the scope of the research interests. The paper suggests the indicators of the physical readiness and physical development of the children of the senior preschool age, as well as their morphofunctional data.

The substantiated and elaborated technology of the formation of the psychophysical health of the children of the senior preschool age contains a system of means. They are interrelated, dependent on the development of the children of the age of 5 to 6, and aim at the fulfillment of the content task – the formation of the children's psychophysical health.

The experimental research proves the effectiveness of the suggested technology of the formation of the psychophysical health of the children of the senior preschool age.

Key words: physical education, psychophysical health, children of the senior preschool age, technology.