

УДК 796.011.1-053.4.

ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ніна КУЛИК, Тетяна ЛОЗА

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. У статті розглянуто питання фізичної підготовленості дітей дошкільного віку в Сумській області. Досліджено рівень фізичної підготовленості дітей 5–6 років за блоком тестів, які охопили фізичні якості (швидкість, гнучкість, координація, витривалість, швидкісно-силові якості). За деякими тестами де-хто з дітей потребує своєчасної та наполегливої корекції з допомогою оздоровчих засобів фізичної культури. Приріст показників рухових якостей у дітей 5–6 років відбувається стрибкоподібно, у різному темпі. Найвищі темпи приросту спостерігалися відповідно в показниках швидкісно-силових якостей, координації, гнучкості, витривалості, швидкості. У дівчаток порівняно з хлопчиками темпи приросту швидкісно-силових якостей, координації і витривалості були вищими.

Ключові слова: діти, дошкільний вік, фізична підготовленість, фізичні якості, приріст, фізичне виховання, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні у країні спостерігається зниження “здоров’я нації” як інтегративний показник фізичного, психічного й соціального здоров’я громадян. За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, в останні десятиріччя в Україні погіршився стан здоров’я дошкільників. Саме тому відповідно до Закону України “Про дошкільну освіту” (2001), Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту (2004) одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах є фізичне виховання дітей.

У на час проблему оздоровлення дітей дошкільного віку вивчають учені, у тому числі фахівці фізичної культури та практики дошкільного виховання (Л. Пензулаєва, 2001; Л. Руденко, 2001; М. Рунова, М. Пукінська, 2001; Е. Вільчковський, О. Курок, 2004; О. Богінч, 2005; М. Єфименко, 2005; Л. Тягнирядко, 2005; І. Луцик, 2007; Н. Денисенко, 2004, 2005, 2008 та ін.).

Як відомо, фізичне виховання сприяє зміцненню здоров’я дітей [1; 4]. Воно істотно впливає і на розвиток таких процесів як увага, сприйняття, відчуття, мислення, пам’ять, і на морфофункціональний стан дітей [4; 6]. Вивчення фізичного розвитку та фізичної підготовленості дитини, починаючи з дошкільного періоду, є важливим для профілактичних заходів та зміцнення здоров’я, а отже, актуальним.

Дослідження проводяться за планом НДР кафедри ТМФК Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. Робота затверджена Науково-координаційною радою у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту та відділення “Фізичної культури і спорту” Української академії наук від 02.02.2010 р.

Мета дослідження: з’ясувати рівень фізичної підготовленості дітей 5–6 років, які виховуються в дошкільних закладах Сумської області.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети ми використали такі **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження були проведені на базі дошкільних закладів освіти м. Суми № 8 “Космічний” і № 13 “Купава” і м. Шостки Сумської області № 1 “Дзвіночок” та № 3 “Ведмежатко”. У дослідженні взяло участь 276 дітей 5–6 років: діти 5-ти (104 дівчинки і 100 хлопчиків) і 6-ти років (42 дівчинки і 30 хлопчиків). Усі обстежені діти належали (за даними медичних карт) до основної групи з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Дошкільний вік – період найбільш інтенсивного росту та розвитку організму дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього здоров’я, фізичної підготовки, виховуються головні

риси особистості. Здоров'я і працездатність дітей багато в чому залежать від розвитку моторики [2; 5].

Навчання дітей дошкільного віку основних рухів для розвитку фізичних якостей закладає фундамент загальної фізичної підготовленості, що сприяє гармонійному розвитку на важливому етапі – підготовки до навчання у школі.

Під час визначення готовності дитини до школи важливо брати до уваги не тільки досяжний їм рівень розвитку моторики, але і його потенційні рухові можливості. З метою визначення особливостей фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку ми провели такі тести: на *швидкість* – біг 10 м з ходу (с); біг 30 м з високого старту (с); *гнучкість* – нахил тулуба вперед сидячи (см); вимірювання активної рухливості в гомілковостопному суглобі під час згинання ступні (см) [7]; *витривалість* – біг 90 м (с); піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 30 с (кількість разів); *швидкісно-силові якості* дитини – метання тенісного м'яча (м); стрибок у довжину з місця (см); стрибок угору з місця (см); *координацію* – смуга перешкод (с), до якої входили такі завдання: біг по гімнастичній лаві (довжина 5 м), прокатування м'яча між предметами (6 шт.), розкладеними на відстані 50 см один від одного, пролазання під бар'єром. Оцінювання координації рухів рук і ніг у горизонтальному положенні проводилося за тестом № 6 (с) (дитина відводила праву руку й ліву ногу назад і навпаки), а за тестом № 7 (с) оцінювали витримку рівноваги дітей (дитина ставала у стійку – нога стоїть позаду іншої, пальці щільно притиснуті до п'яти ноги, що стоїть попереду – намагалася при цьому утримати рівновагу, завдання виконувалося із заплющеними очима (за методикою Т.А. Тарасової) [8].

Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості дітей 5–6 років, які виховувалися в дошкільних закладах, наведено в таблиці 1. Аналіз результатів дослідження швидкості в тесті біг 10 м з ходу в дітей 5–6 років засвідчив такі результати: діти 5 років – у дівчаток $X=3,41 \pm 0,71$, у хлопчиків $X=3,16 \pm 0,49$, діти 6 років – у дівчаток $X=3,34 \pm 0,48$, у хлопчиків $X=3,34 \pm 0,62$. Отже, з віком швидкість у дітей поліпшується, але необхідно відзначити, що у хлопчиків 6 років середнє арифметичне гірше на 0,18, ніж у 5-річних. Можливо, це пов'язано з недостатнім розвитком м'язів розгиначів кінцівок.

Якщо порівнювати дані з бігу 30 м, то у дівчаток 5 років $X=9,87 \pm 1,12$, у хлопчиків – $X=8,84 \pm 0,85$, у віці 6 років: в дівчаток – $X=8,52 \pm 1,04$, у хлопчиків – $X=8,78 \pm 0,93$. Різниця становила відповідно 1,35 і 0,06. Дівчатка мають кращі результати, ніж хлопчики. Приріст у вікових групах наявний, що підтверджує дані вчених (Е.Н. Вавілова, 1983; Е.С. Вільчковський, 1998; М.О. Рунова, 2007; І.В. Лущик, 2007) про те, що дошкільний вік, особливо 5–6-річний, є сенситивним періодом для розвитку швидкості.

За даними тесту “смуга перешкод” (діти виконують із задоволенням) ми виявили такі результати: у дівчаток 5-річного віку – $X=12,65 \pm 0,45$, у хлопчиків – $X=12,11 \pm 0,46$; у 6-річних дівчаток – $X=12,21 \pm 0,48$, у хлопчиків – $X=12,03 \pm 0,39$. Це свідчить про те, що темпи приросту цього показника в дівчаток (0,44) кращі, ніж у хлопчиків (0,08). За науковими даними, рівень рухової активності дошкільника прямо залежить від обсягу раніше сформованих умінь і навичок, тому що збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості їхнього рухового аналізатора. Таким чином, чим більше дитина розвине координаційних здібностей, тим швидше вона засвоює будь-який рух. На нашу думку, потрібно більше використовувати різноманітні фізичні вправи: для загального розвитку, основні рухи (стрибки, метання, біг тощо) на заняттях із фізичного виховання дошкільника, а також у режимі дня.

Оцінювання координації рухів (тест № 6) засвідчило такі результати (табл. 1) : у дівчаток 5-ти років – $X=6,31 \pm 2,14$, у дівчаток 6-ти років – $X=9,31 \pm 3,56$, у хлопчиків 5-ти років – $X=5,83 \pm 2,48$, у хлопчиків 6-ти років – $X=6,13 \pm 2,38$. У цих вікових групах приріст значний: у дівчаток – 3,00, у хлопчиків – 0,31. Середні показники за тестом № 7 на виявлення координаційних можливостей у дітей під час тримання рівноваги такі: у дівчаток 5 років – $X=6,89 \pm 2,49$, 6 років – $X=11,92 \pm 3,58$; у хлопчиків 5 років – $X=6,79 \pm 2,99$, 6 років – $X=7,12 \pm 2,62$. Приріст у дівчаток значно більший, ніж у хлопчиків (5,03 – у дівчаток, 0,33 – у хлопчиків). Наші

результати дослідження значно гірші, ніж середній рівень розвитку згідно з таблицею стандартів [8]. Одним із проявів координації є вміння зберігати рівновагу у статичному положенні та під час руху. Основними вправами для формування рівноваги є ходьба по лаві й колоді різними способами, ходьба на лижах, катання на ковзанах та велосипеді, а також вправи для загального розвитку.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості дітей 5–6 років

№ п/п	Тестові вправи	X±m		Різниця ± X	Max		Min		
		5-річні	6-річні		5-річні	6-річні	5-річні	6-річні	
1	Біг 10 м з ходу, с	д	3,41± 0,71	3,34± 0,48	0,07	5,1	4,6	2,2	2,3
		х	3,16± 0,49	3,34± 0,62	0,18	4,1	5,0	2,3	2,3
2	Біг 30 м з високого старту, с	д	9,87± 1,12	8,52± 1,04	1,35	14,0	12,0	8,3	7,6
		х	8,84± 0,85	8,78± 0,93	0,06	11,0	10,0	7,5	7,2
3	Нахил тулуба вперед сидячи, см	д	3,62± 2,70	5,71± 3,32	2,09	9	12	-1	-1
		х	2,86± 3,23	3,80± 3,81	0,94	9	10	-5	-5
4	Рухливість гомілково-стопного суглоба, см	д	9,48± 2,27	9,10± 1,90	0,38	15	14	5	6
		х	10,34± 2,43	10,47± 2,34	0,13	16	16	6	6
5	Смуга перешкод, с	д	12,65± 0,45	12,21± 0,48	0,44	13,7	13,1	12,0	11,5
		х	12,11± 0,46	12,03± 0,39	0,08	14,0	13,0	11,5	11,5
6	Тест № 6, с	д	6,31± 2,14	9,31± 3,56	3,00	10,6	19,0	3,0	2,9
		х	5,83± 2,48	6,13± 2,38	0,31	10,7	10,3	1,5	2,2
7	Тест № 7, с	д	6,89± 2,49	11,92± 3,58	5,03	12,0	19,4	2,6	5,4
		х	6,79± 2,99	7,12± 2,62	0,33	13,0	12,3	2,1	2,1
8	Біг 90 м, с	д	34,45± 2,70	29,81± 3,08	4,64	43,2	37,1	29,9	25,0
		х	31,33± 3,23	29,35± 2,24	1,98	39,5	37,0	26,4	26,7
9	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 30 с, кількість разів	д	6,31± 2,49	7,55± 2,89	1,24	12	13	2	2
		х	7,80± 3,03	9,17± 3,43	1,37	14	18	0	5
10	Метання тенісного м'яча, м	д	5,25± 2,07	6,25± 1,60	1,00	11	10	2,5	3
		х	6,26± 1,65	6,63± 1,42	0,37	10	10	3	4
11	Стрибок у довжину з місця, см	д	65,10± 10,68	82,10± 9,46	17,00	92	100	39	58
		х	77,74± 9,97	91,77± 8,76	14,03	97	105	54	73
12	Стрибок угору з місця, см	д	9,40± 4,19	10,17± 3,42	0,77	21	20	4	4
		х	6,56± 2,52	8,90± 3,44	2,34	14	20	2	5

Однією з необхідних рухових якостей людини є гнучкість. Вона характеризує ступінь рухливості в суглобах і стан м'язової системи. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів, лімітує можливість просторових переміщень тіла і його сегментів.

Ступінь рухливості поперекового відділу хребта, який визначався за результатом тесту “нахил тулуба вперед сидячи” (табл. 1), у віці від 5 до 6 років значно збільшується (у дівчаток – на 2,09, у хлопчиків – на 0,94). Якщо говорити про середні показники, то у дівчаток 5 років він становив $X=3,62\pm 2,70$, а у хлопчиків – $X=2,86\pm 3,23$, у віці 6 років дівчатка мали $X=5,71$

$\pm 3,32$, а хлопчики – $X=3,80\pm 3,81$. Причому були зафіксовані істотні коливання в кількісних показниках: $\max=9$ см (у хлопчиків та дівчаток 5 років), $\max=12$ см і $\max=10$ см (у 6-річних дівчаток і хлопчиків), $\min=-1$ см (у 5–6-річних дівчаток), а $\min=-5$ см (у 5–6-річних хлопчиків). Дослідження гнучкості засвідчує, що, на відміну від інших якостей, цей показник немає чіткої тенденції до поступового збільшення у зв'язку з віком дітей.

Контроль рухливості в гомілковостопному суглобі вимірюється під час згинання й розгинання ступні. Середнє арифметичне в дівчаток 5 років – $X=9,48\pm 2,27$, у хлопчиків – $X=10,34\pm 2,43$, у віці 6 років дівчатка мали $X=9,10\pm 1,90$, а хлопчики – $X=10,47\pm 2,34$. Різниця незначна: 0,38 – у дівчаток, а у 5-річних хлопчиків показники кращі на 0,13, ніж у 6-річних. Багато дослідників (В.М. Заціорський, Б.В. Сермеєв, В.П. Філін та ін.) вважають, що гармонійність фізичного розвитку людини багато в чому залежить від рухливості в суглобах та еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Оптимальний рівень гнучкості забезпечує необхідну свободу рухів дитини в повсякденному житті. З нею також пов'язана амплітуда, точність та швидкість рухів дошкільника.

Швидкісно-силові якості дитини оцінювали за такими типовими вправами: “метання тенісного м'яча”, “стрибок у довжину з місця”, “стрибок угору з місця” (табл. 1). Під час тестування метання ми отримали такі результати: дівчатка 5 років мають $X=5,25\pm 2,07$ ($\min=2,5$ м, $\max=11$ м), а у хлопчиків – $X=6,26\pm 1,65$ ($\min=3$ м, $\max=10$ м). У віці 6 років дівчатка мали $X=6,25\pm 1,60$ ($\min=3$ м, $\max=10$ м), хлопчики – $X=6,63\pm 1,42$ ($\min=4$ м, $\max=10$ м). На нашу думку, для розвитку цієї якості дітям потрібно виконувати вправу окремими елементами з концентрацією уваги не на способі, а на швидкості виконання рухової дії в різноманітних формах.

З тесту “стрибок угору з місця” отримали такі результати: 5-річні дівчатка мають $X=9,40\pm 4,19$ ($\min=4$ см, $\max=21$ см), хлопчики – $X=6,56\pm 2,52$ ($\min=2$ см, $\max=14$ см), у віці 6 років відповідно $X=10,17\pm 3,42$ ($\min=4$ см, $\max=20$ см) і $X=8,90\pm 3,44$ ($\min=5$ см, $\max=20$ см). Різниця в дівчаток становила 0,77, а у хлопчиків – 2,34. Якщо проаналізувати “стрибок у довжину з місця” під час тестування у 5-річних дітей, ми спостерігали таку картину: дівчатка мали $X=65,10\pm 10,68$, хлопчики – $X=77,74\pm 9,97$; у дітей 6-ти років – $X=82,10\pm 9,46$ і $X=91,77\pm 8,76$ відповідно. Причому були зафіксовані істотні коливання в кількісних показниках дівчаток 5–6 років, що становило $\max=92$ см і $\max=100$ см, а у хлопчиків: $\max=97$ см і $\max=105$ см. Приріст у дівчаток значно більший, ніж у хлопчиків (17,00 – у дівчаток, 14,03 – у хлопчиків). Таким чином, для хлопчиків потрібно давати вправи на стрибки і більше використовувати ігри з елементами стрибків.

Не менш важливою руховою здібністю, яка потребує вдосконалення в дітей дошкільного віку, є витривалість. Інформацію про витривалість у дітей ми отримали за допомогою тестів (табл. 1): біг 90 м (с) і піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 30 с (кількість разів). Під час визначення загальної витривалості було встановлено, що діти 5–6 років мають гірші результати, ніж раніше [4; 8]. Середнє арифметичне в дівчаток 5-ти років становило $X=34,45\pm 2,70$, у хлопчиків – $X=31,33\pm 3,23$, 6-ти років: $X=29,81\pm 3,08$ і $X=29,35\pm 2,24$ відповідно. Також було зафіксовано значення $\min=29,9$ с, $\max=43,2$ с у дівчаток 5 років, а у хлопчиків – $\min=26,4$ с, $\max=39,5$ с. Кращі результати спостерігалися в дітей 6-ти років: у дівчаток – $\min=25,0$ с, $\max=37,1$ с, у хлопчиків – $\min=26,7$ с, $\max=37,0$ с. Приріст у дівчаток значно більший, ніж у хлопчиків (4,64 – у дівчаток, 1,98 – у хлопчиків). На наш погляд, потрібно використовувати для розвитку цієї якості циклічні рухи (ходьба, біг, пересування на лижах тощо), рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, що сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищують фізичну працездатність та забезпечують розвиток загальної витривалості дитини.

У тестовій вправі “піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 30 с” ми отримали у дітей 5 років такі результати: дівчатка – $X=6,31\pm 2,49$ ($\max=12$ разів, $\min=2$ рази), хлопчики – $X=7,80\pm 3,03$ ($\max=14$ разів, $\min=0$ разів). У віці 6 років: у дівчаток – $X=7,55\pm 2,89$ ($\max=13$ разів, $\min=2$ рази), у хлопчиків – $X=9,17\pm 3,43$ ($\max=18$ разів, $\min=5$ разів). У цій вправі приріст, навпаки, у хлопчиків кращий, ніж у дівчаток (1,37 – у хлопчиків, 1,24 – у дівчаток). На підставі

з анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму потрібно впливати на ті м'язові групи, розвиток яких найменше стимулюється в повсякденному житті. До цих груп належать: кистки м'язів, тулуба, живота, верхніх кінцівок, задньої поверхні стегна. Для розвитку групи м'язів дошкільника потрібно використовувати різноманітні вправи, які викликають у дітей певний інтерес, прагнути до частішої їх зміни, враховуючи психіку дитини.

Висновки.

1. Досвід дитячих садків засвідчив, що тільки за систематичного і правильного використання всіх засобів фізичної культури вдається досягти значних успіхів у зміцненні здоров'я дітей та розвитку моторики.

2. Аналіз літератури довів, що за перші шість років життя дитина проходить важливий шлях у розвитку моторики – від хаотичних елементарних рухів руками й ногами в перші місяці життя до складних рухових дій, якими є ходьба, біг, стрибки, метання тощо. Причому, дитина вперше вчиться саме в дошкільному віці, до того ж розвиток рухів відбувається одночасно з фізичним розвитком.

3. Дослідження фізичної підготовленості дітей дошкільного віку показали можливість тестування фізичних якостей у дітей 5–6 років з використанням таких рухів, якими діти добре володіють. Виявлено особливості фізичної підготовленості дітей дошкільного віку у процесі тестування, виконання певного набору фізичних вправ, доступних для умов дошкільного навчального закладу. За деякими тестами певні діти потребують своєчасної та наполегливої корекції з допомогою оздоровчих засобів фізичної культури.

4. У дошкільному віці не здійснюється спеціально організований розвиток певної якості. У процесі накопичення рухового досвіду, вдосконалення морфофункціональних властивостей дитячого організму створюються сприятливі передумови для розвитку всіх фізичних якостей.

5. Виявлено, що приріст показників рухових якостей у дітей 5–6 років відбувається стрибкоподібно, у різному темпі. Найвищі темпи приросту спостерігалися відповідно в показниках швидкісно-силових якостей, координації, гнучкості, витривалості, швидкості. Так, у дівчаток порівняно з хлопчиками темпи приросту швидкісно-силових якостей, координації і витривалості були вищими.

Перспективи подальших досліджень будуть пов'язані з упровадженням методики занять з елементами легкої атлетики, спрямованої на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток, підвищення фізичної і розумової працездатності дитини 5–6 років.

Список літератури

1. *Богініч О.* Сучасні пріоритети розвитку дітей / О. Богініч // Дошкільне виховання. – 2005. – № 7. – С. 12–14.
2. *Вільчковський Е. С.* Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : нав. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.
3. *Денисенко Н.* Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. – С. 4–6.
4. *Пивовар А.* Взаємозв'язок компонентів рухової системи та інтелектуальної сфери у старших дошкільників / А. Пивовар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 39–40.
5. *Пивовар А.* Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовки дітей 5-го – 6-го року життя / А. Пивовар // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 2. – с. 11–14.
6. *Сагунова І.* Взаємозв'язок компонентів фізичних здібностей і морфофункціонального стану дошкільників 5–6 років / І. Сагунова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – с. 111–112.

7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 438 с.
8. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : [метод. рек. для руков. и пед. ДОУ] / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2006. – 176 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ніна КУЛИК, Тетяна ЛОЗА

Сумской государственной педагогической университет им. А.С. Макаренко

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос физической подготовленности детей дошкольного возраста в Сумской области. Исследован уровень физической подготовленности детей 5–6 лет по блоку тестов, охватывающих физические качества (скорость, гибкость, координация, выносливость, скоростно-силовые качества). По некоторым тестам определенные дети требуют своевременной и настойчивой коррекции с помощью оздоровительных средств физической культуры. Прирост показателей двигательных качеств у детей 5–6 лет происходит скачкообразно, в разном темпе. Наиболее высокие темпы прироста наблюдались соответственно в показателях скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, выносливости, скорости. У девочек по сравнению с пальчиками темпы прироста скоростно-силовых качеств, координации и выносливости были выше.

Ключевые слова: дети, дошкольный возраст, физическая подготовленность, физические качества, прирост, физическое воспитание, физические упражнения.

DETERMINATION OF PRESCHOOL CHILDREN PHYSICAL READINESS

Nina KULYK, Tetyana LOZA

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

Annotation. The issue concerning preschool aged children physical fitness in the Sumy region is considered in the article. The level of 5-6 year-old children physical fitness, which had been identified by the block of tests, covering physical qualities (speed, flexibility, coordination, endurance, speed-strength qualities), has been studied in the article. According to some tests, certain children need timely and persistent correction with the help of physical culture recreational facilities. Rate of growth of 5-6-year-old children motor qualities is abrupt and occurs at different pace. The highest rate of growth was observed respectively in the rate of speed-strength qualities, flexibility, coordination, endurance, speed. Girls speed-strength qualities, coordination and endurance rates of growth, compared with those ones of the boys, were higher.

Key words: children, preschool age, physical fitness, physical qualities, growth rate, physical education, physical exercises.