

УДК 796.015.134.3 – 053.4

## ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНИХ М'ЯЧІВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вікторія ПАСІЧНИК

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядаються результати дослідження фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, а також ступінь їх зміни під впливом експериментальної методики використання інтегрально-розвивальних м'ячів. Для оцінювання фізичної підготовленості дітей використовувалися такі тести: човниковий біг 3x10 м (с), підкидання і ловіння м'яча (кількість разів), відбивання м'яча від підлоги (кількість разів), біг 30 м з високого старту (с), швидкість рухів кистю за 5 с (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см), метання м'яча (м), динамометрія правої і лівої руки (кг), нахил тулуба вниз з положення стоячи (см), підймання тулуба з положення лежачи (кількість разів).

**Ключові слова:** фізична підготовленість, старший дошкільний вік, інтегрально-розвивальні м'ячі.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі розвитку освіти в Україні посилюється увага суспільства до вирішення проблем формування особистості, її своєчасного фізичного і психічного розвитку, стимулювання творчої активності. Особливого значення ці проблеми набувають у системі навчання і виховання дітей дошкільного віку, що відзначено в багатьох законодавчих документах.

Дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту й розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності, які необхідні для всебічного гармонійного розвитку дитини [2, 5].

Обов'язковою умовою забезпечення здоров'я дитини є її фізичний і розумовий розвиток. Серед важливих складових у забезпеченні гармонійного розвитку дитини є рухова активність [5].

Структура, зміст і методика проведення занять, що традиційно склалися в системі фізичного виховання, орієнтовані, переважно, на розвиток рухових навичок дітей і не враховують повною мірою можливостей рухової діяльності в процесі формування пізнавальних процесів, творчих здібностей, що є невикористаним резервом підвищення індивідуальності дитини. Питання фізичного й інтелектуального становлення особистості розглядаються і здійснюються частіше все ізольовано один від одного, у межах фізичного й розумового виховання, де кожному виду відповідають свої специфічні завдання, засоби й методи рішення [4].

П.Ф. Лесгафт вважав фізичне виховання унікальним розвивальним середовищем, де можливий різнобічний вплив на особистість дитини, тобто фізичне виховання, впливаючи на біологічну сферу організму людини, одночасно повинно за рахунок підвищення його якісної сторони та багатогранності сприяти розумовому, естетичному й моральному розвитку [2, 5].

Дослідження вчених (Л.С. Виготський, А.В. Запорожець) довели про домінуюче значення рухів у становленні психічних функцій дитини. Кожний руховий акт здійснюється в часі і просторі, тому дитина, яка активно рухається, отримує можливість набутти за одиницю часу більший обсяг інформації, що і створює передумови до прискореного формування її психіки.

На думку О.Д. Дубогай, одним із негативних явищ традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням і всіма іншими видами навчальної діяльності дітей. Вона наголошує на взаємозв'язку пізнавальної і рухової діяльності у процесі навчання, який може забезпечити освітній, оздоровчий і виховний ефект [4].

У зв'язку з цим, багато досліджень спрямовано на розробку і впровадження в практику фізичного виховання дітей різноманітних методів і методик інтегрованого підходу, спрямо-

ваного на розвиток фізичних і розумових здібностей. Проблемі поєднаного фізичного й розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку присвячено багато досліджень (Н.Ю. Міщенко, 2003; І.В. Стародубцева, 2004; Н.О. Фоміна, 2004; А.А. Пивовар, 2005; В.В. Поліщук, 2008; О.Ф. Жданкіна, 2009; О.С. Трофімова, 2010).

На наш погляд, у прагненні до гармонійного фізичного й розумового розвитку дитини одним із шляхів оптимізації фізичного виховання в дошкільних установах є впровадження інноваційних технологій, однією з яких є заняття з інтегрально-розвивальними м'ячами (м'ячі різних кольорів, із зображеннями букв, цифр, знаків і фігур) [6].

Окреслюючи названу проблему з погляду викладеного, пошук нових шляхів оптимізації сполученого фізичного й розумового розвитку дошкільників залишається актуальним.

**Мета дослідження.** Визначити вплив експериментальної методики використання інтегрально-розвивальних м'ячів на показники фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблематики дослідження.
2. Дослідити зміни показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку під впливом експериментальної методики.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.5 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення», номер державної реєстрації № 0111U001169.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися на базі дошкільного навчального закладу № 165 м. Львова. У них брали участь 60 дітей старшого дошкільного віку, з них 29 дівчат і 31 хлопець. Проведене попереднє дослідження дозволило розподілити дітей на дві групи: експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) по 30 дітей у кожній, групи були однорідними за всіма показниками фізичної підготовленості ( $p > 0,05$ ), розбіжностей між ними не спостерігалось.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогодні дошкільна освіта регулюється відповідними законодавчими документами – Законом України «Про дошкільну освіту», Базовим компотентом дошкільної освіти в Україні, державною Базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» і програмою розвитку «Впевнений старт», які спрямовані на вирішення завдання гармонійного розвитку дитини. У обох програмах наголошується про творчий підхід до вибору методів і прийомів освітньої діяльності, у тому числі і фізкультурно-оздоровчої, для адаптації старших дошкільнят до навчальної діяльності в школі [1, 3].

У зв'язку з цим, інтегрований підхід є умовою наукової організації навчально-виховного процесу як цілеспрямованої системи, яка виступає як засіб комплексного підходу до навчання й посилення його єдності з вихованням, для одержання якісно нового результату освіти.

Однією з найважливіших рис фізкультурно-ігрового середовища є його варіативність. Інтегровані фізкультурні заняття створюють єдине педагогічне середовище, яке має синергетичний ефект, – ефективність комплексного впливу значно перевищує сумарну ефективність тих самих засобів у випадку їх окремого застосування.

У процесі теоретичного аналізу, узагальнення педагогічної практики й експериментальних даних була розроблена експериментальна методика, яка передбачала створення педагогічних умов, які сприятимуть поєднаному розвитку фізичних і розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку з пріоритетним використанням інтегрально-розвивальних м'ячів. Такий підхід дозволив надати заняттю з фізичного виховання ознак найпрогресивнішої форми – інтерактивної, що особливо важливо саме для дітей старшого дошкільного віку. Рухова діяльність дітей організовувалась у вигляді взаємодії (інтеграції) фізичних вправ і дидактич-

ного матеріалу. Причому інтелектуальна складова процесу тут використовувалась не як фактор, що пригнічує рухову активність, а як дієвий активатор, що стимулював і заохочував дітей до руху.

В основі експериментальної методики були ігрові вправи, рухливі ігри, естафети та ігри з елементами спорту, які містили розумову складову й за своєю спрямованістю відповідали вимогам програмного матеріалу. Ігровий матеріал використовувався на заняттях з фізичного виховання і додатково в деяких формах упродовж дня (ранкова гімнастика, рухливі ігри на прогулянці, фізкультурні розваги). Слід підкреслити, що заняття було спрямоване на інтеграцію різних видів діяльності, де вирішуються освітні, оздоровчі і виховні завдання.

На першому етапі дослідження визначався вихідний рівень фізичної підготовленості дітей контрольної і експериментальної груп. Після цього зміст фізкультурно-оздоровчих занять дітей експериментальної групи був доповнений методикою поєднаного розвитку фізичних і розумових здібностей із використанням інтегрально-розвивальних м'ячів. У контрольній групі заняття проводилися за загальноприйнятою програмою.

Результати досліджень свідчать, що старший дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку фізичних якостей. Кількісний аналіз результатів дослідження встановив, що показники фізичної підготовленості за період експерименту поліпшились як у контрольній, так і в експериментальній групах, і зазнали достовірного зростання ( $p < 0,01$ ). Виняток становлять показники розвитку гнучкості (нахил тулуба вниз стоячи), де відмінності недостовірні ( $p > 0,05$ ).

Слід зазначити, що більший приріст всіх показників виявився в дітей експериментальної групи як у хлопчиків, так і в дівчат.

Аналізуючи отримані показники фізичної підготовленості хлопців експериментальної групи (табл. 1), виявлено, що найбільші зміни відбулися в розвитку координаційних здібностей. Так, у тесті підкидання і ловіння м'яча показник кількості виконання вправи збільшився на 8 разів, приріст результатів становив 35,1 % ( $p < 0,01$ ), а в тесті відбивання м'яча від підлоги показник поліпшився на 2,8 разу, а приріст становив 42,4 % ( $p < 0,01$ ). Що свідчить про позитивний вплив занять з інтегрально-розвивальними м'ячами на розвиток координаційних здібностей. Розглядаючи середні значення показників координаційних здібностей хлопців контрольної групи, одержані по закінченню експерименту, виявлено, що вони також поліпшились, проте не так суттєво, як у хлопців ЕГ (табл. 1). Показник виконання вправ у тесті підкидання і ловіння м'яча збільшився на 1,88 разу, приріст становив 9,9 %, а показник у тесті відбивання м'яча від підлоги поліпшився лише на 0,56 разу, приріст становив 10,01 %.

За даними човникового бігу 3x10 м, у хлопців обох груп виявлено достовірну динаміку, час виконання тесту у хлопців ЕГ поліпшився на 0,71 с і приріст допрівнював 5,9 %, а у хлопців КГ цей показник змінився на 0,26 с і приріст становив 2,1 %. Представлені дані вказують на статистично достовірні відмінності у хлопців обох груп ( $p < 0,01$ ). Це підтверджує думку науковців про сенситивність дошкільного віку для розвитку спритності [2].

За результатами аналізу показників швидкісних здібностей у хлопців експериментальної і контрольної груп виявлено вірогідне поліпшення ( $p < 0,01$ ) за двома тестами. Так, показник у тесті біг на 30 м зріс на 0,47 с, приріст відповідно становив 5,7 %, середній показник швидкості рухів кистю поліпшився на 4,2 разу, темп приросту – 19,4 %. Це пов'язано з тим, що дії з м'ячем розвивають дрібні м'язи рук, збільшується рухливість суглобів пальців і кистей, відповідно збільшується швидкість рухів кистю. Аналогічна тенденція до поліпшення відбулась у хлопців КГ в тесті біг 30 м, де показник зріс на 0,33 с, проте приріст був меншим і становив 4,01 %. При аналізі показника швидкості рухів кистю у хлопців КГ зареєстровано збільшення показника на 1,57 рази, темп приросту становив 7,4 %.

Статистично достовірні зміни відбулися в показниках стрибка в довжину з місця й метання м'яча у хлопців ЕГ, що характеризують рівень розвитку швидкісно-силових здібностей. Отримані середні значення показника стрибка в довжину з місця збільшилися на 10,87 см ( $p < 0,01$ ), приріст становив 13,5 %. Показник у тесті метання м'яча поліпшився на 2,04 м, приріст відповідно дорівнював 26,7 % ( $p < 0,01$ ). Отримані результати свідчать, що систематичні заняття з м'ячами в різноманітних варіантах позитивно вплинули на показники в тесті мета-

ння м'яча. У хлопців КГ якісних змін зазнав показник стрибка в довжину з місця і зріс на 7,75 см ( $p < 0,01$ ), приріст становив – 9,7 %. Такий показник як метання м'яча поліпшився на 0,63 см з відповідним приростом 8,9 % ( $p < 0,01$ ).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості хлопців  
старшого дошкільного віку ( $M \pm m$ )**

Тести	ЕГ (n=15)		КГ (n=16)	
	до	після	до	після
Човниковий біг 3x10 м, с	12,37 $\pm$ 0,14	11,66 $\pm$ 0,13**	12,40 $\pm$ 0,15	12,14 $\pm$ 0,17**
Підкидання і ловіння м'яча, кількість	18,80 $\pm$ 1,24	26,80 $\pm$ 1,03**	18,12 $\pm$ 1,30	20,0 $\pm$ 1,30**
Відбивання м'яча від підлоги, кількість	5,20 $\pm$ 0,47	8,0 $\pm$ 0,58**	5,31 $\pm$ 0,48	5,87 $\pm$ 0,46**
Біг 30 м із високого старту, с	8,43 $\pm$ 0,12	7,96 $\pm$ 0,13**	8,39 $\pm$ 0,12	8,06 $\pm$ 0,13**
Швидкість рухів кистю за 5 с, кількість	19,86 $\pm$ 1,06	24,13 $\pm$ 0,77**	20,43 $\pm$ 0,85	22,0 $\pm$ 0,68**
Стрибок у довжину з місця, см	74,86 $\pm$ 2,19	85,73 $\pm$ 2,30**	75,87 $\pm$ 2,80	83,62 $\pm$ 2,23**
Метання м'яча, м	6,60 $\pm$ 0,48	8,64 $\pm$ 0,42**	6,72 $\pm$ 0,45	7,35 $\pm$ 0,41**
Динамометрія, права рука, кг	6,74 $\pm$ 0,35	8,48 $\pm$ 0,30**	6,60 $\pm$ 0,28	7,61 $\pm$ 0,29**
Динамометрія ліва рука, кг	5,89 $\pm$ 0,25	7,56 $\pm$ 0,28**	5,74 $\pm$ 0,26	6,76 $\pm$ 0,27**
Нахил тулуба вниз стоячи, см	3,50 $\pm$ 1,04	3,80 $\pm$ 1,03	3,68 $\pm$ 0,91	3,99 $\pm$ 0,86
Підймання тулуба з поло- ження лежачи, кількість	17,73 $\pm$ 1,10	18,93 $\pm$ 1,07**	18,68 $\pm$ 1,07	19,81 $\pm$ 1,06**

*Примітка.* \*\* – різниця показників до і після експерименту достовірна,  $p < 0,01$ .

Порівняльний аналіз показників силових здібностей (динамометрія правої і лівої руки) між вихідним та кінцевим тестуванням виявив у хлопців ЕГ прогресивні зміни результатів, які достовірно поліпшився на 1,74 кг – показник сили правої руки, де приріст становив 22,8 % ( $p < 0,01$ ), і на 1,67 кг – лівої руки, з темпом приросту 24,8 % ( $p < 0,01$ ). Це пояснюється тим, що заняття з м'ячами розвивають м'язові відчуття та моторику кисті руки. При порівнянні аналогічних показників у хлопців КГ виявлено також достовірне поліпшення силових здібностей, так показник сили правої руки зріс на 1,01 кг, а лівої – на 1,02 кг ( $p < 0,01$ ). Проте приріст був меншим порівняно з хлопцями ЕГ і становив 14,2 % – права рука і 16,3 % відповідно ліва рука. Зростання показників силових здібностей обумовлене характерною ознакою – значним приростом сили в дітей цього віку [2].

Що стосується результатів розвитку силової витривалості, то аналіз показників у тесті підйом тулуба з положення лежачи виявив загальну тенденцію до їх зростання у хлопців обох груп. Так, цей показник кількості виконання вправ зріс на 1,2 разу у хлопців ЕГ, де приріст становив 6,5 %, і на 1,1 разу у хлопців КГ з приростом – 5,9 % ( $p < 0,01$ ).

За результатами аналізу показників у тесті нахил тулуба вниз із положення стоячи у хлопців експериментальної та контрольної групи виявлено незначне поліпшення. Так, рівень розвитку гнучкості у хлопців ЕГ зазнав змін на 0,30 см, де приріст становив 8,2 %, а у хлопців КГ показник збільшився на 0,31 см з приростом 8,1 %. Представлені дані вказують на недостовірний характер в обох групах ( $p > 0,05$ ) і на те, що зміни мають лише природній характер.

Розглядаючи дані досліджень фізичної підготовленості дівчат експериментальної та контрольної груп, визначено позитивну динаміку всіх показників в обох групах, але темпи приросту в групах різні (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості дівчат  
старшого дошкільного віку ( $M \pm m$ )**

Тести	ЕГ (n=15)		КГ (n=16)	
	до	після	до	після
Човниковий біг 3x10 м, с	12,88 $\pm$ 0,18	12,20 $\pm$ 0,13**	12,80 $\pm$ 0,15	12,65 $\pm$ 0,17**
Підкидання і ловіння м'яча, кількість	15,73 $\pm$ 1,51	24,13 $\pm$ 2,02**	15,50 $\pm$ 1,62	17,64 $\pm$ 1,66**
Відбивання м'яча від підлоги, кількість	4,80 $\pm$ 0,57	7,46 $\pm$ 0,61**	4,90 $\pm$ 0,60	5,42 $\pm$ 0,64**
Біг 30 м з високого старту, с	8,74 $\pm$ 0,13	8,20 $\pm$ 0,11**	8,69 $\pm$ 0,12	8,30 $\pm$ 0,11**
Швидкість рухів кистю за 5 с, кількість	21,60 $\pm$ 0,96	25,0 $\pm$ 0,52**	21,35 $\pm$ 0,77	23,21 $\pm$ 0,67**
Стрибок у довжину з місця, см	72,46 $\pm$ 3,26	85,26 $\pm$ 2,63**	73,92 $\pm$ 3,43	83,71 $\pm$ 2,89**
Метання м'яча, м	5,76 $\pm$ 0,47	7,40 $\pm$ 0,39**	5,52 $\pm$ 0,46	6,07 $\pm$ 0,42**
Динамометрія, права рука, кг	6,26 $\pm$ 0,33	8,02 $\pm$ 0,33**	6,20 $\pm$ 0,22	7,16 $\pm$ 0,25**
Динамометрія ліва рука, кг	5,30 $\pm$ 0,29	6,90 $\pm$ 0,32**	5,42 $\pm$ 0,26	6,02 $\pm$ 0,26**
Нахил тулуба вниз стоячи, см	5,34 $\pm$ 0,71	5,70 $\pm$ 0,63	5,06 $\pm$ 0,91	5,39 $\pm$ 0,64
Підймання тулуба з положення лежачи, кількість	14,20 $\pm$ 0,94	18,20 $\pm$ 1,07**	15,78 $\pm$ 1,01	20,01 $\pm$ 1,09**

*Примітка.* \*\* – різниця показників до і після експерименту достовірна,  $p < 0,01$ .

Так, час виконання тесту човниковий біг 3x10 м зменшився в дівчат ЕГ на 0,68 с, а у дівчат КГ – на 0,15 с. Темп приросту в ЕГ становив – 5,4 %, а в КГ приріст дорівнював 1,2 % і зміни мали достовірний характер в обох групах ( $p < 0,01$ ).

Більш значущі зміни в динаміці фізичної підготовленості характерні для показників координаційних здібностей дівчат ЕГ, які мають аналогічну тенденцію до зростання, як і у хлопців ЕГ. А саме показник у тесті підкидання і ловіння м'яча зріс на 8,4 разів і темп приросту становив 43,2 % ( $p < 0,01$ ), а показник у тесті відбивання м'яча від підлоги поліпшився на 2,66 разу з приростом 43,4 % ( $p < 0,01$ ). Тобто можна стверджувати, що дошкільний вік є сприятливим для розвитку цієї здібності. Цілеспрямований розвиток і удосконалення координаційних здібностей з раннього віку сприяє тому, що діти значно швидше й раціональніше опановують різні рухові дії, на більш високому рівні засвоюють нові й легше перебудовують уже відомі програми виконання рухів, легше долають завдання, що включають високого рівня психофізіологічні функції в сенсомоторній та інтелектуальній сферах.

У дівчат КГ також відбулися зрушення, але не такі суттєві, як у дівчат ЕГ. Так, показник підкидання і ловіння м'яча зріс на 2,14 разу, приріст відповідно – 13 % ( $p < 0,01$ ), а показник відбивання м'яча від підлоги поліпшився на 0,52 разу з приростом 10,1 % ( $p < 0,01$ ).

Аналіз результатів швидкісних здібностей показав, що в дівчат ЕГ зафіксовано зростання показників. При виконанні тесту біг 30 м дівчата поліпшили результат на 0,54 с, ніж до експерименту, а темп приросту становив 6,4 % ( $p < 0,01$ ). Статистично достовірні зміни ( $p < 0,01$ ) відбулися в показниках швидкості рухів кистю за 5 с і становили на 3,4 разу більше,

ніж до експерименту, приріст відповідно дорівнював 14,6 %. У дівчат КГ зареєстровано достовірне ( $p < 0,01$ ) поліпшення на 0,39 с у показниках бігу на 30 м, де темп приросту становив 4,6 %. За результатами показників швидкості рухів кистю виявлено поліпшення на 1,86 разу (кількість виконаних вправ) з приростом 8,3 % ( $p < 0,01$ ).

Порівняльний аналіз результатів, що відображають рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у дівчат ЕГ, показав, що показник стрибка в довжину з місця збільшився з  $72,46 \pm 3,26$  см до  $85,26 \pm 2,63$  см, тоді як у дівчат КГ – з  $73,92 \pm 3,43$  см до  $83,71 \pm 2,89$  см. Тобто різниця становила 12,8 см в ЕГ та 9,79 см в КГ. Середній показник збільшився на 16,2 % ( $p < 0,01$ ) в дівчат ЕГ, і на 12,4 % ( $p < 0,01$ ) в дівчат КГ відповідно. За показниками в тесті метання м'яча, дівчата ЕГ поліпшили свій показник на 1,64 м ( $p < 0,01$ ), дівчата КГ – на 0,55 м ( $p < 0,01$ ). Різниця в ЕГ та КГ з приросту показника становила 24,9 % та 9,5 % відповідно.

За випробуванням силових здібностей (динамометрія правої і лівої руки) з'ясувалося, що дівчата ЕГ поліпшили свій показник на 1,76 кг – сила правої руки ( $p < 0,01$ ) і на 1,6 кг – сила лівої руки ( $p < 0,01$ ). Приріст показників становив 24,6 % і 26,2 % відповідно. У дівчат КГ зафіксовано достовірне поліпшення ( $p < 0,01$ ) середніх значень показників силових здібностей в динамометрії правої руки на 0,94 кг, де приріст становив 14,4 %, що в 2 рази менше за результат дівчат ЕГ. Показник сили лівої руки збільшився в дівчат КГ на 0,6 кг з темпом приросту 10,5 % ( $p < 0,01$ ).

За результатами аналізу показників розвитку гнучкості в дівчат обох груп зареєстровано поліпшення показників на 0,36 см в ЕГ та на 0,33 см у КГ, проте зростання показників не достовірне ( $p > 0,05$ ). Різниця в ЕГ та КГ дівчат з приросту показника становила 6,5 % та 6,3 % відповідно, тобто відмінностей між ними не спостерігалось.

При дослідженні показника в тесті підймання тулуба з положення лежачи, що відображає рівень розвитку силової витривалості, виявлено достовірне зростання результатів кількості виконаних вправ на 4 рази в дівчат ЕГ, і на 4,22 рази в КГ, тобто дівчата ЕГ поліпшили свій показник на 24,7 %, дівчата КГ на 23,6 % відповідно ( $p < 0,01$ ).

#### **Висновки:**

1. Аналіз результатів дослідження засвідчив, що у процесі експерименту в дітей експериментальної і контрольної групи зросли показники фізичної підготовленості, однак у хлопців і дівчат ЕГ приріст всіх параметрів був вищий.

2. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дітей ЕГ між вихідним та кінцевим тестуванням виявив прогресивні зміни результатів на статистично достовірному рівні ( $p < 0,01$ ) за десятьма показниками з одинадцяти. Лише за показниками розвитку гнучкості не зареєстровано достовірних змін ( $p > 0,05$ ).

3. Отримані результати дають підставу стверджувати, що розроблена та реалізована експериментальна методика використання інтегрально-розвивальних м'ячів позитивно вплинула на зміни показників фізичної підготовленості дітей експериментальної групи.

**Перспективи подальших досліджень** полягатимуть у визначенні впливу експериментальної методики використання інтегрально-розвивальних м'ячів на рівень розвитку рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

#### **Список літератури**

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / ред. та упоряд. О. Л. Кононко. – К. : Світич, 2008. – 340 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2004. – 428 с.
3. Впевнений старт : програма розвитку дітей старшого дошкільного віку – К. : Міністерство освіти і науки України, 2010.
4. Інтеграція пізнавальної та рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.

5. Круцевич Т. Ю. Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной гармонично развитой личности дошкольника / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 4–6.

6. Методика використання інтегрально-розвивальних м'ячів у інтелектуальному і фізичному розвитку дітей : а. с. на твір № 37947 Україна / Приступа С. Н., Виноградський Б. А., Петрина Р. Л., Петришин Ю. В., Окопний А. М., Пасічник В. М. – Заяв. 12.04.2011.

**ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕГРАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИХ МЯЧЕЙ  
НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Виктория ПАСИЧНИК**

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассматриваются результаты исследования физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, а также степень их изменения под влиянием экспериментальной методики использования интегрально-развивающих мячей. Для оценки физической подготовленности детей использовались следующие тесты: челночный бег 3x10 м (с), подбрасывание и ловля мяча (количество раз), отбивание мяча от пола (количество раз), бег 30 м с высокого старта (с), скорость движений кистью за 5 с (количество раз), прыжок в длину с места (см), метание мяча (м), динамометрия правой и левой руки (кг), наклон туловища вниз из положения стоя (см), подъем туловища из положения лежа (количество раз).

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, старший дошкольный возраст, интегрально-развивающие мячи.

**THE INFLUENCE OF THE EXPERIMENTAL PROCEDURE  
USING THE INTEGRAL-DEVELOPMENTAL BALLS ON THE PERFORMANCE  
OF PHYSICAL FITNESS AMONG CHILDREN OF PRESCHOOL AGE**

**Viktoriya PASICHNYK**

*Lviv State University of Physical Culture*

**Abstract.** In the article the results of the study of physical fitness among children of preschool age and the degree of change due to the experimental procedure using the integral-developmental balls are issued. To assess the physical fitness among children used the following tests: 3x10 m shuttle run (s), throwing and catching a ball (number of times), beating the ball from the floor (number of times), running 30 meters from start (s), the speed of movements of the brush in 5 s (number of times), long jump from place (cm), throwing the ball (m), dynamometry right and left hand (kg), the slope of the body down from a standing position (cm), lift the trunk from the supine position (number of times).

**Key words:** physical fitness, preschool age, integral-developmental balls.