

УДК 373.2.015.31:796.012

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-1\(208\)-85-89](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-1(208)-85-89)

**ОЛІЙНИК ДАРИНА СЕРГІЇВНА,**

асистентка кафедри дошкільної освіти та педагогічних інновацій,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

**Oliinyk Daryna,**

Assistant of the Department of Preschool Education and Pedagogical Innovations,  
Zhytomyr Ivan Franko State University, Ukraine

**E-mail:** [daryna\\_oliinyk@ukr.net](mailto:daryna_oliinyk@ukr.net)

**ORCID iD** <https://orcid.org/0000-0002-8739-3112>

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

**A** Охарактеризовано поняття «фізичні якості» та їх вплив на розвиток дітей середнього віку. Визначено, що рухлива гра виступає ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей у дітей даної вікової категорії. Описано критерії, показники та проведено діагностику рівнів розвитку фізичних якостей дітей середнього дошкільного віку. Виявлено, яка фізична якість розвинена гірше, та обґрунтовано, в чому полягає причина, а також описано, яка якість розвинена найкраще.

**Ключові слова:** фізичні якості; рухлива гра; спритність; гнучкість; швидкість; рівновага; діти середнього дошкільного віку

### DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN OF MIDDLE PRESCHOOL AGE THROUGH ACTIVE GAMES

**S** This article describes the concept of «physical qualities» and their influence on the development of children of middle preschool age. It was determined that an effective means of comprehensive improvement of the physical qualities of children of this age category is a mobile game. Criteria, indicators are described and diagnostics of the levels of development of physical qualities of children of middle preschool age are carried out. It was found that children have the worst developed dexterity, which is explained by the insufficient formation of complex coordination of movements in children of middle preschool age. And children showed the best results in terms of flexibility development, which is explained by the high elasticity of the muscles and the mobility of the spine. During the research, we realized that it is necessary to create a program that will help improve indicators: dexterity, speed, balance, flexibility, and endurance in preschool children.

**Key words:** physical qualities; moving game; agility; flexibility; speed; balance; children of middle preschool age

**Актуальність проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими практичними завданнями.** Нині в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей дошкільного віку. Зокрема, за період навчання дітей у 3–4 рази зменшується кількість здорових дітей, збільшується нестача рухової активності, що затримує розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо [2].

Зміст освіти в дошкільному віці постійно зростає, що зумовлює збільшення розумового, емоційного і психологічного навантаження, а це у свою чергу призводить до виснаження та перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їхньої рухової активності, розвиток і вдосконалення фізичних якостей є головними завданнями фізичного виховання дітей у закладі дошкільної освіти та пріоритетними напрямками розвитку суспільства [5].

Середній дошкільний вік — це найсприятливіший час для використання ігор у процесі розвитку та виховання дітей. Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним

засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей. Фізичні якості у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їхнього розвитку. Ці дві сторони рухової функції тісно взаємопов'язані і взаємозумовлені. Якщо формування рухових навичок у дітей закріплюється при низькому рівні розвитку рухових якостей, то в подальшому це може призвести до закріплення неправильних навичок виконання руху. Систематичне застосування ігор сприяє розширенню рухливих можливостей дітей, які перетворюються у необхідні життєві вміння та навички. Сформовані рухові навички й уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату [3, с. 115].

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій.** Основні фізіологічні характеристики розвитку фізичних якостей з використанням рухливих ігор і вправ досліджували у своїх працях А. Коробкова, В. Філіна, І. Фоміна, Н. Зімкіна. Вони визначили, що основою розвитку швидкості, сили, спритності та витривалості є морфологічні зміни м'язо-

вого апарату, нервова регуляція рухових і вегетативних функцій організму. Для розвитку цих якостей важливими є координаційна діяльність нервових центрів, яка дозволяє координувати роботу рухових центрів і систем. Розвиток дитячого організму відбувається значно скоріше, аніж оволодіння руховими навичками. Доцільний підбір фізичних вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток рухових якостей. Денний режим, як відомо, це правильний розподіл у часі основних фізіологічних процесів організму, що має на меті розвиток різнопланових умінь і навичок. Забезпечення активного рухового режиму передбачає значне зростання сили, швидкості та витривалості, тобто всебічний гармонійний розвиток особистості дитини [9, с. 84–86].

Є. Аркін визначив, що рухливі ігри мають велику роль у системі розвитку рухів. Незалежно від складності рухів, кожна гра має своє особливе значення, а тому має використовуватися відповідно до кожного вікового періоду. Кожній, навіть найпростішій вправі треба надавати ігровий характер. Має бути позитивний настрій, емоційна насиченість, живе сприймання дітей, увага, певні дитячі переживання. Усе це дозволить дитині виконувати певні драматичні дії [4, с. 47].

Гра – це провідна діяльність дитини, а тому вона дає всі можливості для прояву життєвої позиції дитини. Основним мотивом для дитини має стати потреба пережити всі важливі сторони діяльності. К. Ушинський вважав, що гра є самостійною, дає можливість для перетворення навколишньої дійсності, підбурює до активних дій. Він писав, що «у дійсності дитя не більш, ніж дитя. Істота, що не має ніякої самостійності, сліпо і самовіддано захоплена плином життя; у грі ж дитя вже зріла людина, що пробує свої сили і самостійно розпоряджається своїми ж творіннями».

Такі відомі педагоги, як В. Покровський, Є. Водовозова, Є. Тихеева, Є. Аркін зазначили, що розвиток фізичних сил дитячого організму, його працездатності забезпечує активна спільна діяльність, що супроводжується емоційними переживаннями. Тут важливо для дитини бути прикладом, і не тільки долучатися до спільної гри, але й дозволити відчути з боку дорослого дитині значущість самої гри.

М. Лейкіна відводить рухливим іграм центральне місце у роботі з дітьми в закладах дошкільної освіти. Вона визначає доцільне використання імітаційних ігор у

молодшій групі, а також ігор змагального характеру у старших.

У своїй діяльності Г. Бикова вперше намагалася навчити дітей молодшого дошкільного віку основним рухам у процесі проведення рухливих ігор. Однак нею не визначена чітка позиція щодо відношення до рухливих ігор як до засобу навчання.

Впливові рухливих ігор на фізичний розвиток дітей загалом присвячені дослідження М. Шейко, яка підкреслювала, що рухливі ігри зміцнюють опорно-м'язову систему, збільшують довжину тіла, об'єм грудної порожнини, гнучкість і рухливість суглобів, покращують працездатність дихальних органів, вентиляцію легень [7, с. 64].

Крім зазначених вище науковців, що займалися розглядом означеної проблеми є ще багато авторів, які працювали та працюють над цими питаннями, зокрема Т. Круцевич, М. Линець, І. Когут, Л. Загородня, В. Ареф'єв, однак проблема розвитку фізичних якостей у дітей середнього дошкільного віку засобами гри потребує подальшого вдосконалення.

**Мета статті:** висвітлити критерії, показники та висвітлити результати діагностики рівнів розвитку фізичних якостей дітей середнього дошкільного віку.

**Викладення основного матеріалу.** Як відомо, розвиток у дітей фізичних якостей є довготривалим і неперервним процесом, який охоплює не тільки весь дошкільний період, а й подальший розвиток майбутнього школяра. Чимало відповідальності покладено на вихователів дошкільних установ. Огляд джерел дозволяє виділити серед фізичних якостей дітей такі одиниці, як сила, витривалість, швидкість, рівновага, гнучкість, окомір, спритність [10].

Як свідчить практика, здійснення діагностики розвитку у дітей фізичних якостей може скоординувати всю роботу з фізичного виховання та допоможе здійснити індивідуальний підхід до кожної дитини.

Із метою дослідження сформованості фізичних якостей у дошкільників засобами рухливих ігор, була проведена діагностика у середній групі на базі Житомирського закладу дошкільної освіти №26, списковий склад якої 26 осіб.

Для здійснення діагностики розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку були використані наступні показники за відповідними рівнями сформованості базових фізичних якостей (табл. 1):

Таблиця 1.

Показники та рівні розвитку фізичних якостей дошкільників

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ	РІВНІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ		
	Низький	Середній	Високий
СИЛА	Нетривале або короткочасне протистояння опору середовища, дитина не може довго тримати предмети, положення свого тіла під час	Достатньо тривале протистояння спливу зовнішніх обставин, дитина здатна тривалий час втримувати предмети,	Тривале та впевнене подолання опору зовнішнього середовища, дитина проявляє максимальні м'язові зусилля для виконання рухів, носіння

Таблиця 1. (Подовження)

1	2	3	4
	положення свого тіла під час гри, швидко відчуває втому та виснаження.	втримувати предмети, тримати під час ігор своє тіло в необхідному положенні, інколи досить сильні чинники можуть ускладнити виконання певних рухів дитини.	для виконання рухів, носіння предметів під час гри, тривалий час не втомлюється, тримає силовий баланс, розраховує свій силовий опір.
СПРИТНІСТЬ	Дитина досить складно виконує ігрові рухи під час зміни обставин, може помилятися, не виконує рухи відповідно до рухливої гри.	Дитина достатньо швидко орієнтується в ігровій ситуації, може змінювати положення тіла, але інколи неухважна та потребує більше часу для орієнтування в ігровій ситуації.	Здатний вправно виконувати необхідні ігрові рухи, змінювати положення за правилами та змінювати його за короткий проміжок часу, швидко орієнтується в ситуації та змінює положення свого тіла.
ВИТРИВАЛІСТЬ	Дитина включається в гру, правильно виконує рухи, але не здатна достатньо довго тримати баланс тіла, рухів, втрачає інтерес до гри після деякого часу з моменту початку рухливої гри.	Дитина здатна достатньо довго грати в ту чи іншу гру за умови невисокого рівня складності гри та доступних умов її проведення, здатна грати в декілька ігор при послідовній організації педагогом.	Здатність довго грати в рухливу гру будь-якого виду, при цьому дитина отримує задоволення та не відчуває втоми від виконання рухів, не втрачає рухливості та ігрового бажання до кінця самої гри.
ГНУЧКІСТЬ	Погано розвинена здатність тіла виконувати амплітудні рухи, дитина втрачає інтерес до виконання подібних рухів тривалий час, має негнучке тіло та погано розвинену здатність м'язів.	Здатність достатньо вправно виконувати нахили, тривалі повороти рук і ніг, а також інші малорухомі дії з певними зусиллями та бажанням дитини.	Здатність виконувати ігрові рух з найбільшою амплітудою та м'язовими зусиллями, дитина під час гри здатна виконувати рух з максимальним згинанням кінцівок і тіла.
ШВИДКІСТЬ	Дитина не проявляє великого бажання виконувати ігрові дії максимально вправно та швидко, що спричиняє невдоволення та неправильне проведення гри, дитина виконує нешвидкі, повільні рухи тіла під час гри.	Достатньо швидко виконує під час гри певні рухи, але якщо гра досить довга чи ускладнена, то дитина може відчувати втому та знижувати темп і швидкість виконання рухів.	Дитина досить швидко виконує певні ігрові рухи, змінює своє положення в просторі відповідно до правил гри, здатна виконувати певні дії максимально швидко за короткий проміжок часу, уважна та безпечна під час руху.
РІВНОВАГА	Дитина взагалі не тримає рівновагу або робить це погано, часто спотикається і падає на рівному місці.	Дитина може втримати рівновагу на незначний проміжок часу, проте може впасти при виконанні рухливих вправ, що вимагають координації.	Дитина тримає рівновагу, не спотикається, не падає під час ігор, уважна, може одночасно слухати вказівки дорослого та правильно виконувати вправу.
ОКОМІР	Дитина самостійно не виділяє відстань від предмету; може натикатися на дітей, які йдуть попереду; під час бігу, може вдаритися в предмет, який знаходиться на невеликій відстані; під час прижків не може приземлитися в належному місці.	Виділяє відстань від предметів, які знаходяться на звичному дитині просторі, якщо це нова обстановка, то дитина може не розрахувати відстань; не наштовхується на дітей, які йдуть попереду; в метанні на відстань – відміряє відстань, лише за умови кількаразового повтору.	Дитина виділяє відстань від предметів, при прижках здійснює політ у правильному напрямі, та приземляється в правильному місці; під час шиккування в колону по одному точно вимірює відстань від попередньої дитини.

Давно відомо, що рухлива гра – це провідний вид діяльності для розвитку фізичних якостей у дітей, необхідна умова її всебічного розвитку [1].

Рухливі ігри несуть цінність, тому що вони підштовхують дітей до активності, роздумів, навчають досягати успіху та вміти програвати. Під час таких ігор дошкільники навчаються бути наполегливими, у них з'являється мотивація. Окрім розвитку психічних процесів, у дітей покращуються і загальний стан організму та його процесів [8].

Проведення різних рухливих ігор є ефективним шляхом для розвитку фізичних умінь і навичок, розвитку тіла, виховання фізичних якостей. Для розроблення діагностичної програми були взяті рухливі ігри, які призначені для розвитку тієї чи іншої фізичної якості. Їхня складність і тривалість визначалась віковим періодом дітей, із якими проводили ігри – середній дошкільний вік [6].

Експериментальне дослідження спрямоване на дослідження рівня розвитку фізичних якостей на заняттях із фізичного виховання за умови використання рухливих ігор, а також на визначення перспективи подальшого його використання.

**Результати дослідження.** Дослідження було проведено у середній групі Житомирського закладу дошкільної освіти №26 протягом грудня 2021 – жовтень 2022 року.

На констатувальному етапі експерименту було використано спостереження як основний метод.

**Сила.** З метою визначення рівня розвитку сили на констатувальному етапі був використаний метод спостереження під час самостійної рухової та ігрової діяльності. У результаті було визначено, що 30% дітей мають високий рівень розвитку, середню здатність до подолання опору зовнішнього середовища проявили 50% і низькі показники виявилися у 20% дітей. Результати свідчать, що рівень розвитку сили дітей обумовлюється особливостями ор-

ганізації предметного середовища та характером діяльності.

**Спритність.** За результатом проведеного спостереження виявлено, що 34,5% дітей проявили високий рівень ефективності та правильності виконання рухів під час ігор і вправ, 25% мали середній рівень, що обумовлено характером діяльності та 40,5% мали низький рівень, що характеризує невміння дітей виконувати правильні рухи у визначених умовах.

**Гнучкість.** За попередньо визначеними показниками було виявлено, що 40% дітей мають високий рівень розвитку гнучкості, 30,5% проявили середній рівень, що свідчать про наявний потенціал дітей до правильного виконання рухів у подальшій роботі, і 29,5% дітей мають низький рівень. Тому визначається необхідність здійснення подальшої роботи з розвитку гнучкості у дітей даного віку.

**Швидкість.** За результатами можна побачити, що 40% дітей мають високий рівень розвитку швидкості під час виконання вправ, команд вихователя та іншої діяльності, середні показники показали 20,3% дітей, і низькі показники становлять 39,7%, а це свідчить про необхідність подальшої роботи з розвитку швидкості у дітей.

**Витривалість.** На основі спостереження визначено, що високий рівень проявили лише 30% дітей, середній – 40,4%, низький – 29,6%.

**Рівновага.** За результатом можна визначити, що високий рівень проявили 25% дітей, середній – 36,4%, низький – 38,6%.

**Окомір.** На основі проведеного спостереження ми зафіксували, що 25,7% мають високий рівень розвитку даної якості, середній – 40,3%, низький – 34%.

Отже, підсумувавши отримані дані за всіма руховими якостями, ми визначили середній показник їх розвитку (рис. 1.):

### Середній показник розвитку фізичних якостей у дітей середнього дошкільного віку

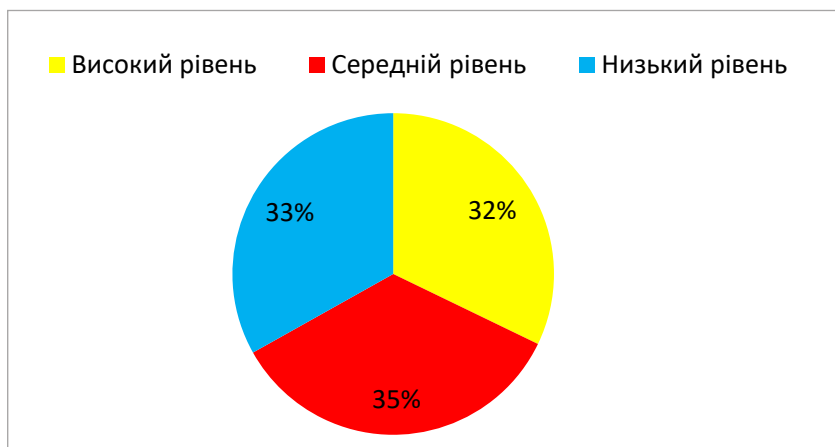


Рис. 1. Середній показник розвитку фізичних якостей у дітей середнього дошкільного віку

**Висновки з даного дослідження.** Ми з'ясували, що найгірше у дітей розвинена спритність, що пояснюється недостатньою сформованістю у дітей середнього дошкільного віку складних координаційних рухів. А найкращі результати діти продемонстрували щодо розвитку гнучкості, що пояснюється високою еластичністю м'язів, рухливістю хребетного стовпа.

**Перспективи подальших розвідок** бачимо у розробленні системи організаційно-педагогічних умов, необхідних для гармонійного розвитку фізичних якостей у дітей середнього дошкільного віку засобами рухливих ігор.

### Список використаних джерел

1. Бондарчук Н., Чернов В., Тимочко О. Методичні аспекти організації і проведення рольових рухливих ігор на заняттях з фізичної культури в початковій школі. *Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота*. 2021. Вип. 1 (48). С. 44–47.
2. Державна служба статистики. Статистичний бюлетень «Національні рахунки охорони здоров'я (НРОЗ) України 2017». Державна служба статистики України. URL: <http://kh.ukrstat.gov.ua/index.php/zakhvoriuvanist-naselennia>.
3. Загородня Л. П., Титаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2018. 272 с.
4. Зганяйко Г. В., Пусталов В. О. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. Черкаси, 2012. 105 с.
5. Козлова В., Кошель В., Пась К., Сквіва А. До проблеми фізичного виховання та валеологічної освіти дошкільників як системоутворюючих компонентів формування здоров'я. *Збірник наукових праць SCIENTIA*. 2021. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/artic-le/view/8261>
6. Організація і методика проведення самостійних занять для спрямованого розвитку основних фізичних якостей / упоряд.: І. О. Кудряшов, А. В. Русанов. Харків : ХДУХТ, 2015. 29 с.
7. Рухливі ігри: з методикою викладання : навч. посіб. / упоряд.: Г. В. Безверхня, А. А. Семенов, М. М. Килимистий, Р. В. Маслюк. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
8. Сорочинська О., Гогола І., Шпіхернюк Д. Рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка і психологія сьогодні: теорія та практика* : зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (21–22 січня 2022 р.). Одеса, 2022. С. 149–153.
9. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 ч. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
10. Balance Exercise. In *American Heart Association*. 2018. URL: [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/Balance-Exercise\\_UCM\\_464001\\_Article.jsp#](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/Balance-Exercise_UCM_464001_Article.jsp#)

### References

1. Bondarchuk, N., Chernov, V., & Tymochko, O. (2021). Metodichni aspekty orhanizatsii i provedennia rolovykh rukhlyvykh ihor na zaniattakh z fizychnoi kultury v pochatkovii shkoli [Methodical aspects of organizing and conducting role-playing mobile games in physical education classes in primary school]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Pedagogika. Sotsialna robota [Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Pedagogy. Social work]*, 1 (48), 44–47 [in Ukrainian].
2. Derzhavna sluzhba statystyky. *Statystychnyi biuletyn «Natsionalni rakhunki okhorony zdorov'ia (NROZ) Ukrainy 2017» [State Statistics Service. Statistical bulletin «National health care accounts (NHROZ) of Ukraine 2017»]*. Derzhavna sluzhba statystyky Ukrainy. Retrieved from <http://kh.ukrstat.gov.ua/index.php/zakhvoriuvanist-naselennia> [in Ukrainian].
3. Zahorodnia, L. P., Titarenko, S. A., & Barsukovska, H. P. (2018). *Fizyчне vykhovannia ditei doshkilnoho viku [Physical education of preschool children]: navch. posib.* Sumy: Universytetska knyha [in Ukrainian].
4. Zghaniaiko, H. V., & Pustalov, V. O. (2012). *Rukhlyvi ihry [Moving games]: navch.-metod. posib.* Cherkasy [in Ukrainian].
5. Kozlova, V., Koshel, V., Pas, K., & Skyvka, A. (2021). Do problemy fizychnoho vykhovannia ta valeolohichnoi osvity doshkilnykiv yak systemoutvoriuiuchykh komponentiv formuvannia zdorov'ia [To the problem of physical education and valeological education of preschoolers as system-forming components of health formation]. *Zbirnyk naukovykh prats SCIENTIA [Collection of scientific papers SCIENTIA]*. Retrieved from <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/artic-le/view/8261> [in Ukrainian].
6. Kudriashov, I. O., & Rusanov, A. V. (Comps.). (2015). *Orhanizatsiia i metodyka provedennia samostiinykh zaniat dlia spriamovanoho rozvytku osnovnykh fizychnykh yakosteï [Organization and methods of conducting independent classes for targeted development of basic physical qualities]*. Kharkiv: KhDUKHT [in Ukrainian].
7. Bezverkhnia, H. V., Semenov, A. A., Kylymystyi, M. M., & Masliuk, R. V. (Comps.). (2014). *Rukhlyvi ihry: z metodykoï vykladannia [Movement games: with teaching methods]: navch. posib.* Uman: VPTs «Vizavi» [in Ukrainian].
8. Sorochynska, O., Hohola, I., & Shpikherniuk, D. (2022). Rukhlyvi ihry yak zasib rozvytku fizychnykh yakosteï diteï starshoho doshkilnoho viku [Active games as a means of developing the physical qualities of older preschool children]. In *Pedahohika i psykhohohiia sohodennia: teoriia ta praktyka [Pedagogy and psychology today: theory and practice]: zbirnyk nauk. robit uchasykiv mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (pp. 149–153). Odesa [in Ukrainian].
9. Chernenko, S. O. (2021). *Teoriia y metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]: navch. posib.* (Part 1). Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].
10. Balance Exercise. In *American Heart Association*. 2018. URL: [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/Balance-Exercise\\_UCM\\_464001\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/Balance-Exercise_UCM_464001_Article.jsp)

Дата надходження до редакції авторського оригіналу: 15.01.2023