

УДК 373.2.016:796+613.71/.72](477)  
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-1-10>

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Караулова С. І.**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
професор кафедри фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0003-1582-2368](https://orcid.org/0000-0003-1582-2368)  
[svkaraulova@ukr.net](mailto:svkaraulova@ukr.net)*

**Воронков Є. О.**

*магістр кафедри фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-6512-0407](https://orcid.org/0000-0001-6512-0407)  
[voronkovye@gmail.com](mailto:voronkovye@gmail.com)*

**Потапов К. Ю.**

*магістр кафедри фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-6512-0407](https://orcid.org/0000-0001-6512-0407)  
[Potapov\\_k@gmail.com](mailto:Potapov_k@gmail.com)*

**Ключові слова:** діти дошкільного віку, фізична підготовленість, фізичний розвиток, рухова активність, здоровий спосіб життя.

*Дослідження присвячене проблемі оптимізації системи рухової активності дітей дошкільного віку. Проаналізовано літературу і показано, що дана проблема спрямована на вирішення своєчасного та правильного формування природи фізичної активності з набуттям рухових навичок, що сприяє здоровому фізичному, когнітивному, емоційному та соціальному розвитку дитини. Вивчено вікові та статеві особливості та динаміку прояву рухових якостей дітей дошкільного віку. При порівнянні результатів фізичної підготовленості під впливом програми зміцнення здоров'я та активізації рухового режиму визначено гетерохронність та варіативність розвитку рухових якостей, що вказує на нерівномірність педагогічних впливів у вихованні фізичних якостей, на використання диференційованого підходу до розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку. Підтверджено ефективність комплексної програми активізації рухового режиму дітей та рекомендовано впровадження її у систему фізичного виховання у закладах дошкільної освіти України.*

## FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES PRESCHOOL CHILDREN

**Karaulova S. I.**

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports,  
Professor at the Department of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0003-1582-2368  
svkaraulova@ukr.net*

**Voronkov Ye. O.**

*Master at the Department of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-6512-0407  
voronkovye@gmail.com*

**Potapov K. Yu.**

*Master at the Department of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-6512-0407  
Potapov\_k@gmail.com*

**Key words:** *preschool children, physical fitness, physical development, physical activity, healthy lifestyle*

The study is devoted to the problem of optimizing the system of motor activity of preschool children. The literature is analyzed and it is shown that this problem is aimed at solving the timely and correct formation of the nature of physical activity with the acquisition of motor skills, which contributes to the healthy physical, cognitive, emotional and social development of the child. The age and gender characteristics and dynamics of the manifestation of motor qualities of preschool children were studied. When comparing the results of physical fitness under the influence of the program of health promotion and activation of the motor mode, the heterochrony and variability of the development of motor qualities were determined, this indicates the unevenness of pedagogical influences in the education of physical qualities, the use of a differentiated approach to the development of motor qualities of preschool children. It has been proven that the introduction of a comprehensive program of motor activity helps to improve the level of development of children's motor qualities. The greatest relative growth among the indicators of physical readiness of boys and girls of the experimental group was observed for the indicators of active flexibility. Significant changes were also registered in indicators of strength, speed-strength qualities, speed abilities and endurance, the minimum increase was registered when studying the level of dexterity in both groups of children.

The effectiveness of a comprehensive program of activating the motor mode of children has been confirmed and its introduction into the system of physical education in institutions of preschool education in Ukraine has been recommended.

**Постановка проблеми.** Формування навичок здорового способу життя є актуальним питанням у вихованні дошкільнят, а також важливим чинником, що сприяє підтримці фізичного, психічного, соціального та духовного добробуту. Приклад здорового життя батьків важливий, але це поняття для дошкільнят немислимо без фізичного розвитку самого малюка, тому фізична складова здорового способу життя повинна бути однією з основних ланок, що об'єднує основні аспекти, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, включаючи: руховий режим; особисту гігієну; загартовування тощо [1; 3; 5; 9].

Ігри – це поширений головний спосіб підтримки рухової активності дитини. Фізичні вправи, що зміцнюють, досить важливі, проте на них відводиться лише кілька хвилин на день. Решту часу малюк проводить в іграх. Однак має бути збережений розумний баланс між активною діяльністю та відпочинком. Саме тому, краще чергувати активні та спокійні ігри, а також проведення часу на свіжому повітрі та в приміщенні. Прийняття дошкільників до здорового образу життя починається з коротких фізичних навантажень. Це ранкова гімнастика, моторні фізкультурхвилини, які потрібно проводити як вдома, так і в дитячому саду, зарядка після денного сну.

**Аналіз літературних джерел** дозволив констатувати необхідність подальших досліджень у сфері фізичного виховання дітей дошкільного віку задля вдосконалення методик фізичного виховання, поліпшення рухової активності, зміцнення фізичного здоров'я та формування у малюків бази знань і навичок здорового образу життя [2; 4; 8].

Значна частина досліджень спрямована на вивчення основних чинників фізичного вдосконалення дошкільнят, якими є розвиток у них інтересу до рухів і рухових дій [6; 11], використання принципу творчої спрямованості, у результаті чого дитина самостійно створює нові рухи, які засновані на використанні рухового досвіду й наявності мотиву, що спонукає до творчої діяльності [10; 12], формування основ фізичної і духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих у здоровому способі життя [10], застосування комплексних програм, що містять перспективне планування роботи спортивно-оздоровчої секції (гуртка), систему практичних занять для дошкільнят, які включають силові розминки, цикл дихальних вправ, цикл ігор вправ на розвиток фізичних якостей, цикл ігор-вправ на розвиток гнучкості, методику проведення оздоровчого бігу, цикл рухливих ігор на розвиток фізичних якостей тощо [1].

**Мета статті (постановка завдань)** – дослідити рівень розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних задач:

1. Узагальнити теоретичний матеріал з проблеми дослідження.

2. Вивчити вікові та статеві особливості прояву рухових якостей дітей дошкільного віку.

3. Провести порівняльний аналіз показників рухових якостей дітей дошкільного віку під впливом занять з фізичної культури у закладі дошкільної освіти (ясла - садок) комбінованого типу.

У дослідженні брали участь 24 дитини старшого дошкільного віку (12 дівчаток і 12 хлопчиків), які склали експериментальну групу. Під час експерименту діти експериментальної групи дотримувались розробленої нами програми зміцнення здоров'я та активізації рухового режиму. Особливістю програми зміцнення здоров'я стало використання у фізичному вихованні дітей рухливих ігор, що є незамінним засобом розвитку дітей, їх рухових, сенсорних, пізнавальних і творчих здібностей. Тому, щоб зацікавити їх, спонукати брати активну участь в іграх, було створено радісну, невимушену обстановку, вигадано цікавий, веселий сюжет та широко використано різноманітні яскраві атрибути.

Також у закладі відбувалися заходи щодо зміцнення здоров'я дошкільнят та пропагування здорового способу життя родини. Проводилися консультації для батьків: «Що таке здоров'я?», «Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання», «Все в наших руках», «Здоров'я дитини – багатство країни», «Малюк застудився», «Хто з вітамінами дружить, той хворіти не буде!». Організовано виставку дитячих малюнків «Без здоров'я немає щастя». У всіх вікових групах проводилися тематичні заняття: «Малята–здоров'ята»; «Промінчики здоров'я»; «Бережи здоров'я з малечку»; «Веселі звірята»; «Личко й руки треба мити, щоб здоровим завжди бути»; «Немає щастя без здоров'я». Читання творів: оповідання Т. Лисенко «Мікроби»; «Про здоров'я»; вірша О. М'ястківського «Киця прокидається»; казки К. Чуковського «Мийдодир»; оповідання В. Сухомлинського «Доброго вам здоров'я, дідуся». Вивчалися разом з дітьми вірші, загадки, прислів'я про здоров'я. Оформлено інформаційний стенд для батьків «Здоровий спосіб життя родини».

Дослідження рівня фізичної підготовленості проводилося з метою оцінки рухових якостей дітей дошкільного віку. Тестування проводилося на початку і по завершенню експерименту.

Для визначення ефективності виховання рухових якостей в експерименті застосовувалося тестування рівня фізичної підготовленості:

1. Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою, м);

2. Спритність (човниковий біг 4x9 м, с);
3. Швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см);
4. Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів);
5. Активна гнучкість (нахил вперед, см);
6. Швидкісні здібності (біг 30 м, с).

#### Виклад основного матеріалу дослідження.

Аналіз результатів, що отримано, дозволив оцінити вихідний рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Так на початку дослідження середньостатистичні показники загальної витривалості у хлопчиків експериментальної групи складала  $750,50 \pm 10,50$  м, у дівчаток зазначений показник був дещо нижчим і складав  $705,90 \pm 10,00$  м. Загальна витривалість є необхідною передумовою високого рівня розвитку інших спеціальних видів витривалості.

Досліджуючи показники спритності, як складної, комплексної рухової якості людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалась, нами з'ясовано, що показники хлопчиків досліджуваної групи складала  $13,58 \pm 0,20$  с, тоді як в дівчаток зазначений показник складав  $14,18 \pm 0,25$  с.

Результати вивчення швидкісно-силових здібностей (як прояв тих морфофункціональних властивостей організму, які сприяють подоланню зовнішнього чи внутрішнього опору у максимально швидких рухах із відносно невеликим опором [6]) дітей дошкільного віку засвідчили, що на початку дослідження зазначений показник у хлопчиків складав  $105,50 \pm 1,50$  см, тоді як у дівчаток –  $98,70 \pm 1,00$  см.

Середньостатистичні показники силових здібностей (здатність переборювати певний опір або протидіяти йому завдяки діяльності м'язів) у хлопчиків досліджуваної групи дорівнювали

$6,80 \pm 0,20$  кількість разів, а у дівчаток  $6,10 \pm 0,20$  кількість разів.

Гнучкість людини, як фізична якість, є визначеністю в прояві тих морфофункціональних властивостей організму, які зумовлюють амплітуду рухових процесів [6]. Середній результат показників активної гнучкості у хлопчиків експериментальної групи складав  $6,20 \pm 0,20$  см, у дівчаток зазначений показник був дещо вищим і складав  $7,80 \pm 0,20$  см.

Швидкість, як фізична якість, є визначеністю в прояві тих морфофункціональних властивостей організму, що зумовлюють швидкісні характеристики рухової діяльності [6]. Середній результат у бігу на 30 м у хлопчиків зареєстрований  $7,63 \pm 0,20$  с, у дівчаток становив  $7,88 \pm 0,20$  с.

Аналіз результатів дослідження по завершенню експерименту дозволив виявити певні вірогідні зміни як у показниках хлопчиків експериментальної групи, так і у показниках дівчаток (табл. 1).

Результати аналізу відмінностей при порівнянні показників розвитку рухових якостей показали, що середні показники, які характеризують розвиток рухових здібностей після проведення основного дослідження відрізняються один від одного в досліджуваних групах.

Відповідно до поставлених завдань було проаналізовано динаміку показників фізичної підготовленості хлопчиків та дівчат старшого дошкільного віку під впливом програми рухової активності за допомогою розрахунку відносних змін показників, що вивчаються [7].

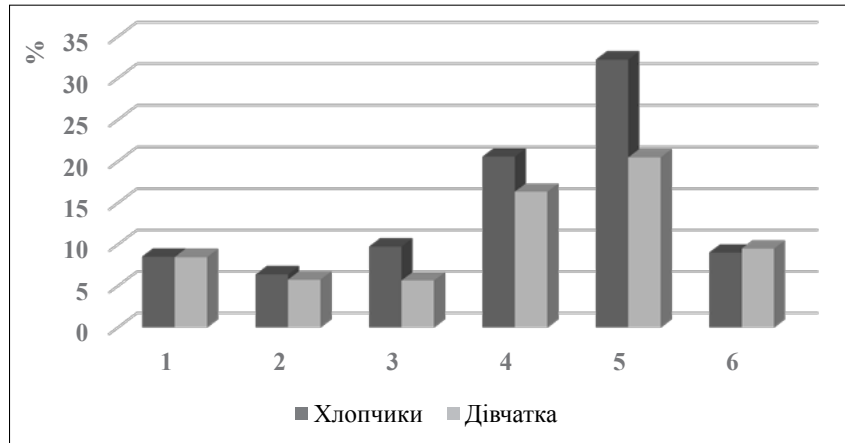
Приріст поданих показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку за час проведення експерименту розглянуто окремо з метою отримання більш повної інформації про отримані результати дослідження. Фізична підготовленість дітей досліджуваних груп зазнавала певних змін в залежності від використовуваних вправ і методів програми активізації рухового режиму.

Таблиця 1

#### Показники розвитку рухових якостей у дітей експериментальної групи по завершенню дослідження, (n=24)

Тест	Хлопчики		Дівчатка	
	ПД	ЗД	ПД	ЗД
Загальна витривалість (біг у чергуванні з ходьбою, м)	$750,50 \pm 9,76$	$814,70 \pm 10,50^{***}$	$705,90 \pm 9,76$	$765,80 \pm 10,50^{***}$
Спритність (човниковий біг 4x9 м, с)	$13,58 \pm 0,20$	$12,71 \pm 0,20^{**}$	$14,18 \pm 0,27$	$13,36 \pm 0,25^*$
Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця, см)	$105,50 \pm 1,50$	$115,80 \pm 2,0^{***}$	$98,70 \pm 1,00$	$104,30 \pm 1,90^*$
Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів)	$6,80 \pm 0,20$	$8,20 \pm 0,20^{***}$	$6,10 \pm 0,18$	$7,10 \pm 0,20^{**}$
Активна гнучкість (нахили вперед, см)	$6,20 \pm 0,32$	$8,20 \pm 0,15^{***}$	$7,80 \pm 0,20$	$9,40 \pm 0,21^{***}$
Швидкісні здібності (біг 30 м, с)	$7,63 \pm 0,22$	$6,94 \pm 0,31^*$	$7,88 \pm 0,22$	$7,13 \pm 0,15^{**}$

Примітки: ПД – початок дослідження; ЗД – завершення дослідження; \* –  $P < 0,05$ ; \*\* –  $P < 0,01$ ; \*\*\* –  $P < 0,001$ .



**Рис. 1. Відносний приріст показників розвитку рухових якостей дітей експериментальної групи**

*Примітка: 1 – біг у чергуванні з ходьбою; 2 – човниковий біг 4x9 м; 3 – стрибок в довжину з місця; 4 – згинання та розгинання рук в упорі; 5 – нахили вперед; 6 – біг 30 м*

Протягом усього дослідження, зміни досліджуваних показників у дітей експериментальної групи мали позитивну динаміку. Отримані дані наочно демонструють, що заняття за програмою активізації рухового режиму надали позитивний вплив на динаміку розвитку рухових якостей.

Отримані під час дослідження результати вказують на достовірно значимий приріст як в показниках хлопчиків, так і у показниках дівчаток експериментальної групи (рис. 1).

Аналіз результатів дослідження за показниками відносного приросту дозволив виявити динаміку приросту серед показників рухових якостей дітей експериментальної групи.

Так максимальний відносний приріст серед хлопчиків експериментальної групи спостерігався за показниками активної гнучкості (32,26%). Найменший приріст був отриманий при дослідженні спритності (6,41%). Суттєві зміни було зареєстровано і в показниках сили (20,59%), швидкісно-силових якостей (9,76%), швидкісних здібностей (9%) і витривалості (8,55%).

Серед дівчаток експериментальної групи найбільший приріст спостерігався серед показників активної гнучкості (20,51%). Найменший приріст був отриманий при дослідженні спритності та швидкісно-силових якостей, відповідно (5,78% і

5,67%). Суттєві зміни відбулися і в розвитку показників, що характеризують рівень сили (16,39%), швидкості (9,52%) і витривалості (8,49%).

**Висновки.** Якісний аналіз даних дав змогу констатувати, що рухові якості дітей п'яти-шесті років, які брали участь у дослідженні, розвиваються гетерохронно (тобто виявлені діти з різним рівнем фізичної підготовленості, різними темпами розвитку фізичних якостей), мають велику варіативність, що вказує на нерівномірність педагогічних впливів у вихованні фізичних якостей, на використання диференційованого підходу до розвитку рухових якостей старших дошкільнят. При підборі фізичних вправ необхідно диференціювати навантаження, оскільки діти, які мають більш високі показники фізичної підготовленості можуть виконувати і повинні виконувати вправи з більшою інтенсивністю, з більшим числом повторень, а діти, що відстають за показниками фізичної підготовленості від однолітків – у них навантаження менше, але все одно має відповідати цілеспрямованому розвитку відстаючих фізичних якостей на належному рівні досягнутих.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у подальших пошуках шляхів вирішення найважливіших аспектів у вдосконаленні методики рухової активності дітей дошкільного віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гаращенко Л., Крижанівська В. Реалізація ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку: фізична культура на повітрі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 9 (93). С. 68–75.
2. Дудіцька С. П. Формування рухових умінь та навичок у дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3548/1/Duditska.pdf>.
3. Левінець Н. В. Характеристика шляхів оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. URL: [http://divovo.in.ua/pars\\_docs/refs/4/3792/3792.pdf](http://divovo.in.ua/pars_docs/refs/4/3792/3792.pdf).

4. Романенко В. А. Двигательные способности человека : учебник. Донецк, 1999. С. 51.
5. Семенюк Р.Ф., Момоток Т.Р. Оцінка фізичного розвитку дошкільників: основні критерії. Порадник для інструкторів з фізкультури. URL: <http://leleka.rv.ua/ocinka-fizychnogo-rozvytku-doshkil-nykiv-osnovni-kryteriyi.html>.
6. Смал Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури. дис. ... к-та пед. наук : 13.00.02 / Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. Луцьк, 2017. 205 с.
7. Соколова О. В., Омеляненко Г. А. Методи математичної статистики у фізичному вихованні (з використанням електронних таблиць) : навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини». Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 94 с.
8. Худолій О. М., Касьян А. В. Закономірності формування рухової функції у дітей дошкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 12. С. 35–40.
9. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Дорош М. І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї: конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с.
10. Юрчук О. І. Педагогічні умови підготовки майбутніх вихователів до здійснення рухового режиму в дошкільних навчальних закладах. дис. ... к-та пед. наук : 13.00.04 / Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне. 2019. 279 с.
11. Kim J. Learning and teaching online during Covid-19: Experiences of student teachers in an early childhood education practicum. *International Journal of Early Childhood*. 2020. Т. 52. № 2. С. 145–158.
12. Rodd J. Leadership in early childhood: The pathway to professionalism. Routledge, 2020. 276.

#### REFERENCES

1. Garashchenko L., Kryzhanovskaya V. (2019) Implementation of the idea of health saving in the physical education of preschool children: physical culture in the air. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, vol. 9, pp. 68–75.
2. Duditskaya S. P. (2010) Formation of motor skills and abilities in preschool children in the process of physical education, available at: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3548/1/Duditska.pdf>.
3. Levinets N. V. (2013) Characterization of ways to optimize the motor activity of children of senior preschool age in a preschool educational institution, available at: [http://divovo.in.ua/pars\\_docs/refs/4/3792/3792.pdf](http://divovo.in.ua/pars_docs/refs/4/3792/3792.pdf).
4. Romanenko V. A. (1999) Motor abilities of a person: a textbook. Donetsk. 51 p.
5. Semenyuk R.F., Momotok T.R. (2020) Assessment of the physical development of preschoolers: the main aspects. Adviser for physical education instructors, available at: <http://leleka.rv.ua/ocinka-fizychnogo-rozvytku-doshkil-nykiv-osnovni-kryteriyi.html>.
6. Smal Ya. A. (2017) Formation of the motor regime of children of senior preschool age using the means of folk physical culture. (PhD dissertation). Lutsk.
7. Sokolova O.V., Omelyanenko G.A. (2014) Methods of mathematical statistics in physical education (using spreadsheets): a teaching aid for students of the educational qualification level "bachelor" of the areas of training "Physical education", "Sport", "Human health". Zaporozhye: ZNU, 94 p.
8. Khudoley O.M., Kasyan A.V. (2011) Patterns of motor function formation in preschool children. *Theory and methods of physical education*, vol. 12, pp. 35–40.
9. Shepelenko T. V., Buts A. M., Dorosh M. I. (2020) Physical culture, physical improvement and a healthy lifestyle in different age periods. *Physical education in the family*. Kharkiv: UkrGUZT. 56 p.
10. Yurchuk O. I. (2019) Pedagogical conditions for the preparation of future educators for the implementation of the motor regime in preschool educational institutions. (Ph.D. dissertation). Rovno.
11. Kim J. (2020) Learning and teaching online during Covid-19: Experiences of student teachers in an early childhood education practicum. *International Journal of Early Childhood*, vol. 52, no 2, pp. 145–158.
12. Rodd J. (2020) Leadership in early childhood: The pathway to professionalism. Routledge. 276 p.