

УДК 373.2

DOI <https://doi.org/https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2025.104.12>

Кудрявцева О. А., Дибець А. Л.

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку є актуальною в наш час, що підкреслюється у таких законодавчих документах з дошкільної освіти, як: Базовий компонент дошкільної освіти, Закон України «Про дошкільну освіту», програмах «Українське дошкілля», «Дитина».

Мета статті – теоретично обґрунтувати сутність фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку та визначити рівні розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі педагогічного дослідження.

Розглянуто трактування дослідниками понять «фізичний розвиток», «фізичні якості». Уточнено сутність поняття «фізичний розвиток», а саме: процес становлення і вдосконалення фізичних якостей дошкільників: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, швидкості, координації рухів тощо. Розглянуто підходи вчених щодо розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку. Констатовано, що недостатньо розкритою залишається проблема розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Описано констатувальний експеримент педагогічного дослідження, сутністю якого було виявлення стану розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Визначено критерії та показники розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку: гносеологічний критерій з показниками, діяльнісний критерій з показниками, мотиваційний критерій з показниками. Схарактеризовано рівні розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку (високий, середній, низький). Розроблено шкалу та систему оцінювання показників. Запропонована методика діагностики для визначення ступеня прояву показників розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Представлено результати констатувального етапу дослідження, що довели доцільність проведення подальшої експериментальної роботи, а саме – формування (розробки та проведення сучасної системи ігор спортивного характеру) та контрольної (підтвердження результативності розробленої формульної системи роботи) експериментів.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізичні якості, діти старшого дошкільного віку, критерії, показники, рівні розвитку фізичних якостей.

В реаліях сьогодення проблема розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку набуває важливого значення у зв'язку зі зростаючими викликами сучасного суспільства. Одним із важливих чинників, що підкреслює актуальність досліджуваної проблеми, є значне зниження активності дітей. З розвитком цифрових технологій, збільшенням часу проведеного за гаджетами спостерігається недостатня фізична активність дошкільників, що може призводити до порушень опорно-рухового апарату, зниження витривалості та загального стану здоров'я. У дошкільників все частіше діагностують проблеми із зайвою вагою, поставою, зниженням імунітету, що вимагає активного впровадження ефективних методів фізичного розвитку, в тому числі розвитку їх фізичних якостей.

У Базовому компоненті дошкільної освіти зазначається, що дитина має мати сформовані рухові навички, усвідомлювати важливість здорового способу життя, дотримуватися правил гігієни. Однією з цінностей дошкільної освіти є зміцнення фізичного здоров'я дитини [1].

У Законі України «Про дошкільну освіту» встановлено, що педагоги мають дбати про фізичне здоров'я вихованців, виявляти особистісні фізичні можливості кожної дитини та розвивати їх [7].

В освітній програмі «Українське дошкілля» зазначено, що діти старшого дошкільного віку мають розуміти важливість виконання ранкової гімнастики, дотримання режиму дня, загартовування. Особливу увагу слід приділяти руховій діяльності, розвиваючи в дітей фізичні якості, формуючи свідоме ставлення у вихованців до фізичних занять та їхньої користі для здоров'я [2, с. 173].

Одним із важливих завдань розвитку дошкільників освітньої програми «Дитина» є активний руховий розвиток дітей. Основна увага приділяється розвитку фізичних якостей дошкільників: швидкості, швидкості, гнучкості, силі, окоміру. Також необхідно розвивати функції рівноваги, координацію рухів, доцільно використовувати набутий руховий досвід [3, с. 201].

Проблемою фізичного виховання та розвитку дітей дошкільного віку займалися видатні науковці, а саме: О. Адаменко, С. Бабюк, І. Бех, Е. Вільчковський, М. Волківський, О. Догунчак, М. Єфименко, О. Іщенко, А. Кошель, В. Кошель, Н. Левінець, Л. Лохвицька, В. Пасічник, Р. Подопрігора, Т. Поніманська, А. Старченко, В. Сухомлинський, С. Тітаренко, О. Томенко, К. Ушинський, Н. Хлус, І. Юрченко та інші.

Аналіз різноманітних наукових праць вчених показує, що дослідники звертають увагу на фізичне виховання дітей дошкільного віку. Але недостатньо дослідженою залишається проблема розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Мета статті – теоретично обґрунтувати сутність фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку та визначити рівні розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі педагогічного дослідження.

Фізичне виховання є пріоритетним напрямом розвитку особистості дитини, завдяки якому діти набувають певних навичок для подальшого збереження та зміцнення здоров'я. Фізична активність дошкільників

розвиває моторику, знижує рівень стресу, загартовує та сприяє закладенню основ здорового способу життя. Вчені по-різному тлумачать поняття «фізичний розвиток» та «фізичні якості».

Т. Пагута, Л. Ілюк, О. Прокопчук розглядають фізичний розвиток дитини дошкільного віку як динамічний процес, результатом якого є кількісні біологічні зміни в організмі, що пов'язані з антропометричними даними [6, с. 214].

На думку С. Черненко, фізичний розвиток – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадкоємними факторами і конкретними умовами зовнішнього середовища [10, с. 24].

О. Іванько, М. Пацера, Н. Кизима, О. Круть, А. Шульга, В. Підкова, О. Радутна вважають, що фізичний розвиток є комплексом морфофункціональних властивостей організму, що визначає запас його фізичних сил; динамічний процес зростання, процес обумовленого віком зміни розмірів тіла, типа статури, зовнішнього вигляду, м'язової сили, працездатності організму [9, с. 4]. Вважаємо найбільш обґрунтованим визначення поняття «фізичний розвиток» цими дослідниками.

Таким чином, фізичний розвиток є процесом становлення і вдосконалення фізичних якостей дошкільників: сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості, координації рухів тощо.

В. Наумчук стверджує, що фізичні якості – це спадкові морфофункціональні якості людини, які визначають здатність її фізичної активності, прояв якої відображується у руховій діяльності [5, с. 177].

За визначенням Т. Шепеленко, А. Буц, І. Бодренкової, фізичні якості є соціально обумовленою сукупністю біологічних та психічних властивостей, які визначають рівень фізичної підготовленості у здійсненні активної рухової діяльності [11, с. 122].

Проаналізуємо підходи дослідників до розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.

Л. Шуба, В. Шуба, Л. Нагорна, В. Шуба пропонують використовувати різновиди рухливих ігор для фізичного розвитку старших дошкільників, зокрема розвитку фізичних якостей, під час прогулянок, занять тощо [12].

І. Кузьменко зазначає, що з використанням танцювальних рухів під час проведення занять з фізичної культури, розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку значно поліпшиться. Про це свідчать помітні покращення гнучкості тіла, рухи стають більш пластичні, координація стає більш точною, а також діти краще утримують рівновагу під час виконання вправ [4, с. 49].

О. Сотник, В. Романова, Ж. Сотник розглядають значення занять з елементами баскетболу у удосконаленні рухових навичок дітей старшого дошкільного віку [8].

Вважаємо найбільш дієвим засобом розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку ігри спортивного характеру. З метою діагностики рівнів розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку було проведено констатувальний етап педагогічного дослідження. Дослідно-експериментальне дослідження було проведено на базі закладу дошкільної освіти (ЗДО) № 228 міста Одеса. У дослідженні брали участь 56 дітей старшого дошкільного віку.

На цьому етапі дослідження визначено такі критерії та показники розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку:

I. Гносеологічний критерій: 1) усвідомлення важливості фізичної діяльності для здоров'я організму; 2) обізнаність про ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей, волейбол, настільний теніс, малий теніс, скраклі) та спрощені правила про їх виконання; 3) уявлення про фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, рівновага, окомір).

II. Діяльнісний критерій: 1) уміння балансувати силу; 2) уміння застосовувати максимальну швидкість; 3) уміння використовувати гнучкість тіла; 4) уміння бути спритним; 5) уміння бути витривалим; 6) уміння тримати рівновагу; 7) уміння визначати відстань за допомогою зору.

III. Мотиваційний критерій: 1) інтерес до фізичної діяльності; 2) бажання грати в спортивні ігри; 3) бажання удосконалювати у себе фізичні якості.

До високого рівня розвитку фізичних якостей відносяться діти: 1. У яких є повне і правильне усвідомлення важливості фізичної діяльності для здоров'я організму; 2. Які широко обізнані про ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей, волейбол, настільний теніс, малий теніс, скраклі) та спрощені правила про їх виконання; 3. Мають повне і правильне уявлення про фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, рівновага, окомір); 4. Які вміють доречно балансувати силу; 5. Які вміють доцільно застосовувати максимальну швидкість; 6. Які вміють максимально використовувати гнучкість тіла; 7. Які завжди вміють бути спритними; 8. Які вміють бути витривалими під час різних видів діяльності; 9. Які чудово вміють тримати рівновагу; 10. Які вміють правильно визначати відстань за допомогою зору; 11. У яких є виражений та стійкий інтерес до фізичної діяльності; 12. У яких прослідковується велике бажання грати в спортивні ігри; 13. У яких є велике бажання удосконалювати у себе фізичні якості.

До середнього рівня розвитку фізичних якостей відносяться діти: 1. У яких достатнє усвідомлення важливості фізичної діяльності для здоров'я організму; 2. У яких цілком достатня обізнаність про ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей, волейбол, настільний теніс, малий теніс, скраклі) та спрощені правила про їх виконання, але іноді вони плутаються у правилах чи забувають їх; 3. Які мають достатні уявлення про фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість,

рівновага, окомір); 4. Які вміють балансувати силу, але не завжди її розраховують; 5. Які не завжди вміють доцільно застосовувати максимальну швидкість; 6. У яких виникають незначні труднощі при використанні гнучкості тіла; 7. Які вміють бути спритними, однак не завжди їм це вдається; 8. Вміють бути витривалими під час не всіх видів діяльності; 9. Яким переважно вдається тримати рівновагу; 10. Які переважно вміють визначати відстань за допомогою зору, але можуть іноді помилитись; 11. У яких проявляється інтерес до фізичної діяльності; 12. Яким потрібне невелике заохочення, щоб виникло бажання грати в спортивні ігри; 13. У яких виникає бажання удосконалювати у себе фізичні якості.

До низького рівня розвитку фізичних якостей відносяться діти: 1. У яких поверхове усвідомлення важливості фізичної діяльності для здоров'я організму; 2. У яких поверхова обізнаність про ігри спортивного характеру (бадмінтон, городки, баскетбол, футбол, хокей, волейбол, настільний теніс, малий теніс, скраклі) та спрощені правила про їх виконання, вони часто плутаються у правилах та не знають більшості з них; 3. Які мають часткові уявлення про фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість, рівновага, окомір); 4. Які практично не вміють балансувати силу, часто буває, що їм це не вдається; 5. Яким майже не вдається застосовувати максимальну швидкість; 6. Які мають значні труднощі під час використання гнучкості тіла; 7. Які у більшості випадків не вміють бути спритними; 8. Які часто швидко втомлюються, тому майже не витримують навантаження; 9. Які майже не вміють тримати рівновагу, мають погану координацію рухів; 10. Які майже не володіють вміннями визначати відстань за допомогою зору; 11. У яких рідко виникає інтерес до фізичної діяльності; 12. Які потребують великої підтримки для стимулювання бажання грати в спортивні ігри; 13. У яких не завжди виникає бажання удосконалювати у себе фізичні якості.

Було визначено наступну шкалу оцінювання показників розвитку фізичних якостей: 3 бали – прояв повний, усі характеристики добре відтворюються, 2 бали – прояв частковий, деякі характеристики відтворюються неповністю, 1 бал – прояв обмежений, характеристики майже не відтворюються, 0 балів – не спостерігається прояв.

Було визначено наступну систему оцінювання показників розвитку фізичних якостей: високий рівень: від 39 до 27 балів, середній рівень: від 26 до 14 балів, низький рівень: від 13 до 1 балів.

Було розроблено та підібрано наступні діагностувальні методики для діагностики прояву показників розвитку фізичних якостей: Діагностувальний опитувальник для дітей старшого дошкільного віку, Діагностувальні методики за В. Пасічник (Тест «Упіймай комарика», Тест «Мисливець», Тест «Папуга», Тест «Кошенятко»); за О. Бойко, Л. Яковенко (Рухлива гра «Перегони м'ячів», Рухлива гра «Мишоловка», Рухлива гра «Пожежники на навчання»); Гра «Хто далі»; Вправа «Кішка тягнеться»; За М. Єфименко (Рухлива гра «Стій!»).

На констатувальному етапі дослідження отримано такі результати: у групі «3 Садова» високий рівень розвитку фізичних якостей мають 5 дітей (17,9 %), з середнім рівнем – 10 дітей (35,7 %), з низьким рівнем 13 дітей (46,4 %); у групі «4 Садова» з високим рівнем розвитку фізичних якостей – 6 дітей (21,4 %), з середнім рівнем – 12 дітей (42,9 %), з низьким рівнем дітей 10 (35,7 %).

У групі «3 Садова» прослідковується більший відсоток дітей з низьким рівнем розвитку фізичних якостей, менше – з середнім та дуже мало з високим рівнем, а у групі «4 Садова» трохи більше дітей з високим та середнім рівнями розвитку фізичних якостей і менше з низьким. Отож, було обрано як експериментальну групу «3 Садова», а контрольною буде група «4 Садова».

Висновки. Отримані на констатувальному етапі педагогічного експерименту дані свідчать про те, що розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку був неефективним, потребує корекції. Перспективою подальшого дослідження є розробка дієвої системи формувальної роботи з розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку засобами сучасних ігор спортивного характеру та виявлення її доцільності й ефективності на контрольному етапі педагогічного експерименту.

Використана література:

1. Базовий компонент дошкільної освіти : Державний стандарт дошкільної освіти. Нова редакція: затв. наказом М-ва освіти і науки України від 21 січн. 2021 р. № 33. наук. кер. Піроженко Т. О. та ін. Київ, 2021. 38 с.
2. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». Тернопіль : Мандрівець, 2017. 256 с.
3. Дитина : Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богиніч, В. М. Вертутіна та ін.; наук. ред. Г. В. Беленька. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 440 с.
4. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку під впливом танцювальних вправ. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 4. С. 46–51.
5. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм. Тернопіль : Астон, 2014. 182 с.
6. Пагута Т. І., Ілюк Л. В., Прокопчук О. Г. Фізичний розвиток дітей в умовах сучасного закладу дошкільної освіти. *European scientific discussions: The 9th International scientific and practical conference, July 18–20, 2021. Rome, Italy* : Potere della ragione Editore, 2021. С. 212–218.
7. Про дошкільну освіту : Закон України від 6 червня 2024 р. № 3788-IX, редакція від 01.01.2025. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text>
8. Сотник О. В., Романова В. І., Сотник Ж. Г. Умови впровадження фізкультурно-оздоровчих занять з елементами баскетболу для дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 5(150). С. 101–106.
9. Фізичний розвиток дитини : навч. посібник / О. Г. Іванько, М. В. Пацера, Н. В. Кизима та ін. Запоріжжя : ЗДМУ, 2013. 65 с.
10. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

11. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посіб. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
12. Шуба Л. В., Шуба В. В., Нагорна Л. М., Шуба В. О. Використання різновидів рухливих ігор для фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Фізична культура і спорт*. 2022. Вип. 8(153). С. 113–116.

References:

1. Bazovyi komponent doshkilnoi osvity: Derzhavnyi standart doshkilnoi osvity. Nova redaktsiia (2021) [Basic component of pre-school education: State standard of preschool education. New edition]. Kyiv [in Ukrainian].
2. Bilan O. I. Prohrama rozvytku dytyny doshkilnoho viku "Ukrainske doshkillia" (2017) [Preschool Child Development Program "Ukrainian Preschool"]. Ternopil : Mandrivets [in Ukrainian].
3. Dytyna: Osvitnia prohrama dlia ditei vid dvokh do semy rokiv (2020) [Child: Educational program for children from two to seven years old]. Kyiv : Kyiv. un-t im. B. Hrinchenka [in Ukrainian].
4. Kuzmenko I. O. (2021) Zmina rivnia rozvytku okremykh fizychnykh yakosti ditei starshoho doshkilnoho viku pid vplyvom tantsiuvalnykh vprav [Changing the development level of individual physical qualities of senior preschool children under the influence of dance exercises]. *Fizychnye vykhovannia ta sport*, 4. S. 46–51 [in Ukrainian].
5. Naumchuk V. I. (2014) Teoretyko-metodychni osnovy navchannia sportyvnykh iheram [Theoretical and methodological foundations of teaching sports games]. Ternopil : Aston. 182 s. [in Ukrainian].
6. Pahuta T. I., Iliuk L. V., Prokopchuk O. H. (2021) Fizychnyi rozvytok ditei v umovakh suchasnoho zakladu doshkilnoi osvity [Physical development of children in a modern preschool educational institution]. *European scientific discussions: The 9th International scientific and practical conference*. Rome, Italy : Potere della ragione Editore. S. 212–218 [in Ukrainian].
7. Pro doshkilnu osvitu: Zakon Ukrainy [On preschool education: Law of Ukraine] № 3788-IX. (2024). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3788-20#Text>
8. Sotnyk O. V., Romanova V. I., Sotnyk Zh. H. (2022) Umovy vprovadzhennia fizkulturno-ozdorovchyykh zaniat z elementamy basketbolu dlia ditei starshoho doshkilnoho viku [Conditions for the introduction of physical culture and health classes with elements of basketball for older preschool children]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*, 5(150). S. 101–106 [in Ukrainian].
9. Ivanko O. H., Patsera M. V., Kyzyma N. V., Krut O. S., Shulha A. O., Pidkova V. Ia., Radutna O. A. (2013) Fizychnyi rozvytok dytyny [Physical development of the child]. Zaporizhzhia : ZDMU. 65 s. [in Ukrainian].
10. Chernenko S. O. (2021) Teoriia y metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]. Kramatorsk : DDMA. 215 s. [in Ukrainian].
11. Shepelenko T. V., Buts A. M., Bodrenkova I. O. (2018) Fizychnye vykhovannia u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia [Physical education in the formation of a healthy lifestyle]. Kharkiv : UkrDUZT. 125 s. [in Ukrainian].
12. Shuba L. V., Shuba V. V., Nahorna L. M., Shuba V. O. (2022) Vykorystannia riznovydiv rukhlyvykh ihor dlia fizychnoho rozvytku ditei starshoho doshkilnoho viku [The using of outdoor and indoor games for the physical development of the older preschool children]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Fizychna kultura i sport*, 8 (153). S. 113–116 [in Ukrainian].

O. Kudriavtseva, A. Dybets. The problem of developing physical qualities of children of senior preschool age

The problem of developing physical qualities in preschool children is relevant in our time, which is emphasized in such legislative documents in preschool education as: The Basic Component of Preschool Education, the Law of Ukraine "On Preschool Education", the programs "Ukrainian Preschool", "Child".

The purpose of the article is to theoretically substantiate the essence of the physical development of children of senior preschool age and to determine the levels of development of physical qualities of children of senior preschool age at the ascertaining stage of pedagogical research.

The interpretation of the concepts of "physical development" and "physical qualities" by researchers is considered. The essence of the concept of "physical development" is clarified. The approaches of scientists to the development of the physical qualities of preschool children are considered. It is stated that the problem of the development of the physical qualities of older preschool children remains insufficiently revealed.

An ascertaining experiment of pedagogical research is described, the essence of which was to identify the state of development of physical qualities of children of senior preschool age. Criteria and indicators of the development of physical qualities of children of senior preschool age are determined: epistemological criteria with indicators, activity criteria with indicators, motivational criteria with indicators. Levels of development of physical qualities of children of senior preschool age are characterized (high, medium, low). A diagnostic method has been proposed to determine the degree of manifestation of indicators of physical qualities development in children of senior preschool age. The results of the ascertaining stage of the study are presented, which proved the feasibility of conducting further experimental work, namely, formative (development and implementation of a modern system of sports games) and control (confirmation of the effectiveness of the developed formative system of work) experiments.

Key words: physical development, physical qualities, children of senior preschool age, criteria, indicators, levels of development of physical qualities.