

підготовленості упродовж навчального року.

Подальші дослідження планується проводити в напрямі оцінки технічної підготовленості курсантів.

#### Література

1. Правові аспекти застосування прийомів рукопашного бою при силовому затриманні та проблемні питання надання домедичної допомоги : збірник матеріалів круглого столу / за заг. ред. В. В. Богуславського. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. С. 100-102.

2. Бабенко В. Г. Загальна фізична підготовка : метод. рек. / Бабенко В. Г., Попов О. В., Янко І. В. К. : МВС України, 2002. 22 с.

3. Максимчук Б.А., Гаркавий О.А., Оленченко В.В., Хацаюк О.О. Удосконалення військово-прикладних навичок рукопашного бою курсантів-правоохоронців МВС України на основі використання сучасних педагогічних технологій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: наук.-практ. журнал (№ 63, Т. 2.). Запоріжжя, 2019. С. 98-103.

4. Боевые и спортивные единоборства / Под общ. ред. А.Е.Тараса: Справочник. Минск : Харвест. 2002. 640 с.

5. Будагянц Г. Н. Этапы обучения технике рукопашного боя : [Учебно-метод. пособие]; МВД Украины, Луган. гос. ун-т внутр. дел им. А.Дидоренко. Луганск : РИО ЛГУВД им. А. Дидоренко, 2008. 64 с.

6. Andreato L. V. et al. Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes: a systematic review. Sports medicine-open. 2017. Т. 3. № 1. С. 1-17.

#### Reference

1. Legal aspects of the use of hand-to-hand combat techniques during forceful detention and problematic issues of providing pre-medical care: collection of materials of the round table (2021) / by general ed. VV Boguslavskiy. Dnipro: Dniprop. state University of Internal Affairs of affairs. P. 100-102.

2. Babenko V. G. (2002). General physical training: method. rec. / V. G. Babenko, O. V. Popov, I. V. K. Yanko: Ministry of Internal Affairs of Ukraine, 22 p.

3. Maksymchuk B.A., Harkavy O.A., Olenchenko V.V., Khatsayuk O.O. (2019). Improvement of military-applied hand-to-hand combat skills of law enforcement cadets of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine based on the use of modern pedagogical technologies. Pedagogy of the formation of a creative personality in higher and secondary schools: science and practice. Magazine. № 63. Vol. 2. Zaporizhzhia. P. 98-103.

4. Combat and martial arts (2002) / Under the total. ed. A.E. Taras: Reference book. Minsk : Harvest. 640 p.

5. Budagyants G. N. (2008) Stages of teaching hand-to-hand combat techniques: [Educational method. allowance]; Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Luhansk. state un-t int. affairs to them. A. Didorenko. Lugansk: RIO LGUVD im. A. Didorenko. 64 p.

6. Andreato, L. V., Lara, F. J. D., Andrade, A., & Branco, B. H. M. (2017). Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes: a systematic review. Sports medicine-open, 3(1), 1-17.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).13

УДК [796.012.1:612/373.24]-053.4

**Горбенко О.В.,**  
к. пед. н., доцент  
**Харківська державна академія фізичної культури**  
**Волошина В.М.,**  
магістр

**Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди**

### ВІКОВА ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВИХОВАНЦІВ ДНЗ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

В статті наведено, що на сучасному етапі одним з актуальних питань є пошук новітніх поглядів і методів навчання дітей. З підвищеною увагою до розвитку особистості дитини пов'язана можливість оновлення і якісного вдосконалення системи дошкільної фізичної культури. Актуальність обраної теми обумовлена ще й тим, що серед педагогів-теоретиків ведеться суперечка про те, наскільки фізичні якості залежать від вроджених факторів і чи є необхідність в їх особливому розвитку в дошкільнят.

Самим важливим періодом в житті кожної людини є дошкільний вік. Основи здоров'я, правильного фізичного розвитку, рухові здібності, інтерес до фізичної культури і спорту закладаються в дошкільний період.

Також розглянута вікова динаміка розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку та проведений її аналіз, в ході якого були визначені показники фізичного розвитку старших дошкільнят на етапі експерименту та ефективності експериментальної методики занять.

При аналізі показників фізичної підготовки у дітей експериментальної та контрольної груп виявлено незначні відмінності в досліджуваних параметрах з перевагою дітей експериментальної групи.

**Ключові слова:** вікова динаміка, експеримент, методика, навантаження, фізичні якості.

**Horbenko Olena, Voloshyna Valeriia. Age dynamics in the development of physical qualities PEI of preschool children.** The article states that at the current stage, one of the most urgent issues is the search for the latest views and methods of teaching children. Increased attention to the development of the child's personality is associated with the possibility of updating and qualitatively improving the system of preschool physical education. The relevance of the chosen topic is also due

to the fact that there is a debate among pedagogues-theoreticians about the extent to which physical qualities depend on innate factors and whether there is a need for their special development in preschoolers.

Preschool age is the most important period in the life of every person. The foundations of health, proper physical development, motor skills, interest in physical culture and sports are laid in the preschool period.

In the first six years of life, a child's physical education is closely related to general education. The foundations of health, longevity, comprehensive motor training and harmonious physical development are laid in a child during preschool childhood. Their spiritual life, worldview, mental development, strength in knowledge, faith in their own strength depend on the health and vitality of children.

The age dynamics of the development of physical qualities of older preschool children were also considered and its analysis was carried out, during which the indicators of the physical development of older preschoolers at the experimental stage and the effectiveness of the experimental method of classes were determined.

In the analysis of the indicators of physical fitness in the children of the experimental and control groups, minor differences in the studied parameters were revealed, with the preference of the children of the experimental group.

**Keywords:** age dynamics, experiment, technique. load, physical qualities

**Постановка проблеми.** В теперешній час, акцент робиться на розвиток дітей, розвиток фізичних якостей дитини – це лише один з пунктів. Фундамент особистості закладається в дитинстві. Самим важливим періодом в житті кожної людини є дошкільний вік. Основи здоров'я, правильного фізичного розвитку, рухові здібності, інтерес до фізичної культури і спорту, виховуються особистісні, моральні, вольові та поведінкові якості – закладаються в дошкільний період, тому обрана тема роботи є актуальною.

На сучасному етапі одним з актуальних питань є пошук новітніх поглядів і методів навчання дітей. З підвищеною увагою до розвитку особистості дитини пов'язана можливість оновлення і якісного вдосконалення системи дошкільної фізичної культури. Актуальність обраної теми обумовлена ще й тим, що серед педагогів-теоретиків ведеться суперечка про те, наскільки фізичні якості залежать від вроджених факторів і чи є необхідність в їх особливому розвитку в дошкільнят.

**Аналіз літературних джерел.** Дослідження з проблеми фізичної підготовленості дошкільнят проводили 1. Алямовська В.Г. [1], Арагофська Е. І. [2], Аракелян О.Г. [3], Безруких М. М. [4], Бланніна А. А. [5], Бекіна С. І. [6], Весела З. А. [7], Вільчковський Е. З. [8], Глазиріна Л. Г. [9].

**Мета статті (постановка завдань).** Розробити програму фізичних навантажень, дослідити її вплив на стан здоров'я дошкільнят.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Важливість фізичної культури безперечна на всіх етапах розвитку людського організму. В сучасному суспільстві роль фізичної культури збільшується з кожним роком. В наш час обсяг важкого фізичного труда максимально знижено. У перші шість років життя фізичне виховання дитини дуже пов'язане з загальною освітою. Основи здоров'я, довголіття, всебічної рухової підготовки і гармонійного фізичного розвитку закладаються в дитині у період дошкільного дитинства. Саме від здоров'я і життєрадісності дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, сила в знаннях, віра у власні сили [4].

Вся система фізичного виховання в дошкільному закладі повинна бути, в першу чергу, орієнтована на розвиток і вдосконалення серцево-судинної, дихальної та імунної систем організму. Основними засобами цього розвитку є рухи [1]. Тому вкрай важливо організувати заняття з фізкультури в дитячому віці, що дозволить організму накопичити сили і забезпечити подальший всебічний гармонійний розвиток особистості. В даний час в ряді дитячих установ фізкультуру викладають інструктори з фізкультури. Але в більшості дошкільних установ звичайні педагоги як і раніше займаються проведенням уроків фізкультури [4].

Важливо виховувати у дітей повагу до встановлених правил, вміння їх точно і чесно дотримуватися. Ці завдання вирішуються при багаторазовому повторенні ігор і спонуканні лідера до правильної поведінки під час гри.

Рухливі ігри в початкових класах повинні проходити на кожному уроці. Без ігор можливі тільки контрольні уроки, в яких оцінюється виконання окремих вправ. Якщо ці вправи можна включити в гру, то краще проводити їх ігровим методом. Це дасть кращу щільність уроку, дозволить провести його більш емоційно, а значить, і результати будуть краще. Дослідження фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку проводили на території дитячого садочка «Мрія», у місті Дніпро. Дослідна група складається з 10 осіб, п'ять хлопчиків, п'ять дівчат, які перед початком занять за індивідуальними тренуваннями склали декілька нормативів.

Інша група – контрольна, теж 10 чоловік, які не будуть займатись в подальшому за індивідуальними фізичними вправами.

В таблиці 1 наведені нормативні показники дослідної групи №1 перед початком тренування.

Таблиця 1

Нормативні показники дослідної групи №1

№	ПІБ	Норматив	Показник	Норма
1	Гончарова Софія	Рівномірний біг без урахування часу	450м	500м
		Стрибок у довжину	110 см	120 см
		Біг на 30 м	7с	5
		Згинання та розгинання рук	7	
		Нахил тулуба		10
			6	10

2	Колос Марина	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	420м 98 см 9с 5 5 5	500м 120 см 5 10 10
3	Коробова Ірина	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	430м 100 см 8с 4 7	500м 120 см 5 10 10
4	Максикан Наталія	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	420м 110 см 7с 7 6	500м 120 см 5 10 10
5	Марко Віталіна	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	350м 80 см 6с 5 5	500м 120 см 5 10 10
6	Совалюк Андрій	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	370м 85 см 6с 9 10	550м 130 см 4 15 15
7	Кришталь Сергій	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	450м 110 см 7с 7 6	550м 130 см 4 15 15
8	Попович Марат	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	400м 70 см 9с 7 6	550м 130 см 4 15 15
9	Петренко Ігор	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	350м 100 см 7с 7 6	550м 130 см 4 15 15
10	Лопирев Дмитро	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	400м 97 см 10с 6 3	550м 130 см 4 15 15

Проаналізувавши отримані показники, ми можемо сказати, що фізична підготовка досліджуваної групи-незадовільна, нормативні показники учнів не відповідає нормам затвердженим наказом МСУ.

Таблиця 2

**Нормативні показники контрольної групи**

№	ПІБ	Норматив	Показник	Норма
1	Кривда Марина	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	400м  70 см 10с 5  5	500м  120 см 5 10  10
2	Левіна Карина	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	380м  99 см 9с 6  7	500м  120 см 5 10 10
3	Дмитренко Тетяна	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	430м  100 см 8с 4  7	500м  120 см 5 10 10
4	Логожин Віталіна	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	400м  100 см 7с 7  6	500м  120 см 5 10 10
5	Миршавка Софія	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	350м  80 см 6с 5  5	500м  120 см 5 10 10
6	Кріпко Тимур	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	410 м  90 см 4с 11  12	550м  130 см 4 15 15
7	Кондратюк Сергій	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	450м  110 см 7с 7  6	550м  130 см 4 15 15
8	Клименко Вадим	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	480м  90 см 6с 10  11	550м  130 см 4 15 15

9	Ладига Віктор	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	500м  120 см 5с 11 13	550м  130 см 4 15 15
10	Попович Лев	Рівномірний біг без урахування часу Стрибок у довжину Біг на 30 м Згинання та розгинання рук Нахил тулуба	480 м  110 см 5 с 10 12	550м  130 см 4 15 15

Показники контрольної групи дітей старшого дошкільного віку теж не відповідають стандартам, затвердженим законодавством.

Педагогічна спостережливність, любов до дітей дозволяють педагогу вдумливо вибирати методи управління дитячою діяльністю, коригувати поведінку дитини і його власну, створювати радісну, доброзичливу атмосферу в групі (табл. 3).

Таблиця 3

**Рівень фізичного розвитку дітей в експерименті та контрольні групи у % співвідношенні**

Фізичний рівень Розробка	Експериментальна група		Контрольна група	
	Осінь 21	Весна 2022	Осінь 2021	Весна 2022
Високий рівень	54	74	34	60
Середній рівень	40	26	60	40
Низький рівень	6	-	6	-

У контрольній групі показники фізичного розвитку покращилися в кінці навчального року, але якщо порівнювати з експериментальною групою, то вони набагато нижче (табл. 4,5).

Таблиця 4

**Діагностика стану здоров'я та фізичного розвитку дітей експериментальної групи (вересень 2021 р.)**

Немає п/п	Прізвище, ім'я дитини	Довжина тіла (см)	Маса тіла (кг)	Стан здоров'я
1.	Гончарова Софія	117	22,4	Середній.
2.	Колос Марина	127	28,7	в/середн.
3.	Коробова Ірина	123	25,2	в/середн.
4.	Максикан Наталія	120	17,9	Середній.
5.	Марко Віталіна	115	20,8	Середній.
6.	Совалюк Андрій	118	21,2	Середній.
7.	Кришталь Сергій	121	20,8	Середній.
8.	Попович Марат	114	20,4	Середній.
9.	Петренко Ігор	125,1	24,1	в/середн.
10.	Лопирев Дмитро	111	17,6	н/д.

Таблиця 5

**Діагностика стану здоров'я та фізичного розвитку дітей контрольної групи (березень 2022р)**

Немає п/п	Прізвище, ім'я дитини	Довжина тіла (см)	Маса тіла (кг)	Стан здоров'я
1.	Гончарова Софія	119	21,4	Середній.
2.	Колос Марина	116	19,8	Середній.
3.	Коробова Ірина	117,5	20,8	Середній.
4.	Максикан Наталія	122,5	24,8	Середній.
5.	Марко Віталіна	113,5	23,9	в/середн.
6.	Совалюк Андрій	124	23,9	в/середн.
7.	Кришталь Сергій	121,5	18,6	Середній.
8.	Попович Марат	126,5	27,1	в/середн.
9.	Петренко Ігор	114,5	18,5	Середній.
10.	Лопирев Дмитро	116,5	17,5	Середній.

Оцінка експериментальних даних фізичної підготовленості експериментальної групи (табл. 2) при порівнянні показників початку і кінця педагогічного експерименту спостерігається значне збільшення кількості результативностей за всіма показниками (табл. 6).

Таблиця 6

**Показники фізичної підготовленості в групах порівняння (M±m)**

Зірочка \* праворуч вказує на істотні відмінності показників в кожній групі щодо осені, \* зліва - між групами в кінці

Випробування	Експериментальна група		Контрольна група	
	Осінь 2021	Весна 2022	Осінь 2021	Весна 2022
Пробіг 30м, с	7,3±0,1	6,9±0,1*	7,5±0,1	7,2±0,2
Стрибок у довжину з місця, см	127,2±2,3	133,2±2,6*	126,4±3,2	129,4±2,6
Метання начинки м'яч, см	290±1,2	*320±2,1*	280±1,2	290±2,3

експерименту. \* –  $p < 0,05$ .

Аналіз показників фізичної підготовки у дітей експериментальної та контрольної груп виявив незначні відмінності в досліджуваних параметрах з перевагою дітей експериментальної групи.

**Висновки.** Таким чином, в ході нашого дослідження можна зробити висновки про те, що в експериментальній групі значно знизилася захворюваність і кількість дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. Описані вище форми оздоровчої фізичної культури сприяли зміцненню здоров'я дітей, значному збільшенню функціональних можливостей організму.

Ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи виявилася і з точки зору емоційного настрою дітей до фізичного виховання, підвищення рівня активності в соціальних контактах, зближення їх з батьками і підвищення кваліфікації батьків через фізичне виховання.

Доведено ефективність запропонованої фізкультурно-оздоровчої роботи, яка виявилася в значному підвищенні всіх показників фізичної підготовленості як всередині групи, так і між групами порівняння, але тільки в тесті «Метання м'яча». Збільшення результатів в тестах «Біг на 30 м» і «Стрибки в довжину з місця» в експериментальній групі не набагато вище, ніж в контрольній групі.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження планується присвятити виявленню інших, не менш важливих, проблем. А саме, у подальшому потрібно розробити засоби здоров'яорієнтованого фізичного виховання в різних формах навчальної діяльності дошкільнят.

**Література**

1. Алямовська, В.Г. Сучасна історія в дошкільному навчально-виховному інституті. URL: <http://dob.1september.ru/2004/20/7.htm>.
2. Арагофська, Е. І. Фізіологія і фізична культура: Просвітництво, 2018. 215 с.
3. Аракелян, О.Г. Щоденні фізичні вправи в старшій групі дитячого садка, 2021. 145 с.
4. Безруких, М. М. Вирішення проблем охорони здоров'я школярів в рамках регіональних програм «Освіта і здоров'я». Під загальною редакцією. Е. М. Лапицька, 2015. 13 с.
5. Бланніна, А. А. Становлення фізичних якостей дошкільнят в залежності від їх рухової активності і соматотипу. Автореферат атестата на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук., 2021. 13 с.
6. Бекіна, С. І. Музика і дваженіє (вправи, ігри і танці для дітей 6 - 7 років). 2022. 288 с.
7. Весела, З. А. Гра приймає всі: Полім'я, 2012. 58 с.
8. Вільчковський, Е. З. Фізичне виховання дошкільнят в сім'ї: З. :Рад.шк., 2015. 128 с.
9. Глазірина, Л. Г. Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Посібник для вихователів дошкільних установ

**Reference**

1. Alyamovska, V.G. Modern history in a preschool educational institute URL / <http://dob.1september.ru/2004/20/7.htm>.
2. Aragofofska, E. I. Physiology and physical culture : Enlightenment, 2018. 215 p.
3. Arakelyan, O.G. Daily physical exercises in the senior group of the kindergarten, 2021. 145 p.
4. Bezrukikh, M. M. Solving the health problems of schoolchildren within the framework of regional programs "Education and Health". Under the general editorship. E. M. Lapytska, 2015. 13 p.
5. Blannina, A. A. Formation of physical qualities of preschoolers depending on their motor activity and somatotype. Abstract of the certificate for obtaining the scientific degree of Candidate of Pedagogical Sciences., 2021. 13 p.
6. Bekina, S. I. Music and dvazhenie (exercises, games and dances for children 6-7 years old): 2022. 288 p.
7. Vesela, Z. A. The game accepts everyone: Polimya, 2012. 58 p.
8. Vilchkovsky, E. Z. Physical education of preschoolers in the family: Z.: Rad.shk., 2015. 128 p.
9. Glazyryna, L. G. Methodology of physical education of children of preschool age: Manual for educators of preschool institutions