

Олійник Д.С. Поняття “фізичні якості” у науковій літературі. *Проблеми та перспективи розвитку науки, освіти і технологій в ХХІ столітті: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Ізмаїл, 27 січня 2023 р.): у 3 ч. Ізмаїл: ЦФЕНД. 2023. Ч. 1. С. 27-29*

УДК 37.037

Олійник Д. С.

асистент кафедри дошкільної освіти та педагогічних інновацій

ННІ педагогіки

Житомирського державного університету імені Івана Франка

[daryna.oliinyk@ukr.net](mailto:daryna.oliinyk@ukr.net)

## **ПОНЯТТЯ “ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ” У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

Сучасне життя вимагає від дорослої людини певного рівня розвитку фізичних якостей, адже ХХІ століття – це час мобільних та активних представників суспільства. Але як показує статистика, відбувається зростання захворювань, значне скорочення тривалості життя, зниження рухового розвитку, а також зростання інвалідності у дорослих та дітей. Це свідчить про недостатню увагу до формування фізичної культури людини змалечку.

Виховання фізичних якостей є одним з найважливіших завдань дошкільної освіти. Над цим питанням плідно працювали Т.І. Дмитренко, М.В. Зімкін, О.В. Коробков, М.М. Линець, Є.Л. Мугінова, Г.І. Осокіна, Б.М. Шиян та інші.

**Метою нашої статті** є висвітлення сутності поняття “фізичні якості”.

Поняття “фізичні якості” має свої характерні ознаки та особливості, що дозволяє його виділити та диференціювати на фоні суміжних явищ. У наукових дослідженнях існують докази, що дане поняття тотожне з поняттям “рухові якості”, тому виникає необхідність аналізу та узагальнення підходів щодо трактування сутності та змісту поняття “фізичні якості” в порівнянні з дефініцією “рухові якості”. У науковій літературі існує протиріччя щодо використання даних термінів: такі автори, як Новіков А.Д., Матвеев Л.П., Шиян

Б.М. вживають термін “фізичні якості”, в той час як Єдинак В.Г., Куц О.С., Линець М.М., Сергієнко Л.П. використовують термін “рухові якості”. Одні автори розглядають їх як ідентичні, інші помічають у них відмінності, тобто ця проблема є відкритою в науці. Проте, єдина різниця, яку ми побачили, аналізуючи їх характеристики науковцями, полягає у включенні в перелік фізичних якостей окоміру і його відсутність у переліку рухових якостей. Таким чином, поняття “фізичні якості” трішки ширше, на ньому ми і зупинимось.

Фізичні якості починають розвиватися на етапі оволодіння вміннями та навичками, вони можуть мати між собою гармонійний, тісний зв’язок, але можуть мати й невідповідність. Невідповідність виникає тоді, коли дитина навчається рухам систематично, проте не зростають фізичні навантаження. Це протиріччя можна анулювати, збільшуючи поступово навантаження на дитину.

Під час життя людини її фізичні якості розвиваються нерівномірно. Існують періоди активного розвитку, сповільненого наростання, а також його загальмування. Періоди активного розвитку називають «сенситивним» періодом.

З використанням педагогічного впливу, тобто цілеспрямованого розвитку рухових якостей, спостерігаються явища позитивного та негативного переносу. Позитивний перенос виявляється в тому, що розвиток певної якості покращує виконання іншої якості, він проявляється за умови невисокого рівня фізичної підготовки в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Негативний перенос виявляється при високому рівні фізичної підготовки, тому не можна бути одночасно хорошим важкоатлетом і таким же стайером [1, с.231].

В дошкільному віці потрібно розвивати такі фізичні якості як сила, витривалість, швидкість, рівновага, гнучкість та спритність, для того, щоб ходити, повзати, бігати, метати, стрибати. Без цих фізичних якостей дитина не змогла б виконувати елементарні рухові дії, не говорячи про складні види фізичної діяльності та спорту [3].

Таким чином, огляд джерел дозволяє виділити серед фізичних якостей дітей такі одиниці, як сила, витривалість, швидкість, рівновага, гнучкість, окомір, спритність, та проаналізувати їх зміст.

Фізичні якості взаємозалежні між собою в процесі розвитку, адже вони функціонально пов'язані з нервово-м'язовим апаратом та відображають такі особливості дитини, як вік та стать.

Отже, фізичні якості – це властивість загальної фізичної культури, яка у процесі розвитку організму допомагає їй вдало виконувати рухову діяльність.

Розвиненість фізичних якостей визначає ступінь сформованості рухової культури дітей дошкільного віку, сприяючи гармонійному розвитку всіх органів та систем організму.

### **Список використаних джерел**

1. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. підруч. Черкаси : ЦНТЕІ, 2005. 420 с.
2. Когут І.А. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2006. 20с.