

**Максимова Олена Олександрівна,**

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії та методик

дошкільної й інклюзивної освіти

ЖДУ імені Івана Франка;

**Бірська Юлія Сергіївна,**

здобувач вищої освіти

ЖДУ імені Івана Франка

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДОШКІЛЬНИКІВ**

**Анотація:** у статті розглядається значення рухової активності для формування рухових якостей у дітей дошкільного віку. Виокремлено основні рухові якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація, спритність) та надано їх характеристику. Обґрунтовано необхідність системного та комплексного підходу до розвитку рухових якостей у сензитивні періоди. Висвітлено вплив рухливих ігор, гімнастичних та танцювальних вправ, природних форм руху на рухові якості. Акцентовано увагу на проблемі зниження рухової активності в сучасних умовах та потребу її стимулювання в освітньому процесі та домашньому середовищі.

**Ключові слова:** рухові якості, форми рухової активності, дошкільний вік, фізичний розвиток, рухливі ігри, вправи, природні форми руху.

Формування рухових якостей у дошкільному віці є одним із пріоритетних завдань фізичного виховання, адже цей період є сензитивним для розвитку моторних навичок та фізичних здібностей. У дітей активно розвиваються м'язова, опорно-рухова та нервова системи, що створює сприятливі умови для розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів. Вони забезпечують фізичну активність, яка впливає на фізичний розвиток

дітей, здоров'я, психоемоційний стан, соціалізацію. Регулярне тренування рухових якостей сприяє гармонійному росту, зміцненню м'язів і кісткової системи, формуванню правильної постави.

У сучасному світі, де діти дедалі більше часу проводять у сидячому положенні через використання гаджетів, зростає ризик гіподинамії. Це може призводити до порушень фізичного та психічного розвитку. Тому впровадження у освітній процес активних форм діяльності та відпочинку є надзвичайно важливим.

Багато вчених досліджували розвиток фізичних якостей дітей і методи їх вдосконалення. Зокрема, над цією проблемою працювали Г. Барсуковська, Е. Вільчковський, А. Грищенко, Н. Денисенко, Л. Загородня, Г. Ляшенко, С. Титаренко, Б. Шиян<sup>1/2</sup>. Ю. Сялямін аналізував методіку управління руховою активністю дітей на основі загальної оцінки фізичної підготовленості, В. Адаменко, О. Богініч вивчали умови підвищення рухової активності<sup>3</sup>, О. Максимова надала поради, як батькам забезпечити фізичну активність дітей вдома<sup>4</sup>.

Середній дошкільний вік — це час активного дослідження навколишнього світу та розширення можливостей рухових дій, що формує рухові якості. Заняття фізичними вправами в цей період допомагають розвивати основні навички, закладають основу для подальшого розвитку фізичних якостей і сприяють гармонійному розвитку дитини.

Рухові якості — це фізичні характеристики, що визначають здатність організму виконувати певні рухи та адаптуватися до зовнішніх умов. Вони охоплюють швидкість, силу, витривалість, гнучкість, координацію, спритність та загальну фізичну підготовленість. У дошкільному віці ці якості є важливими

<sup>1</sup> Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с.

<sup>2</sup> Загородня Л. П., Титаренко С. А., Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2018. 272 с.

<sup>3</sup> Адаменко В. М. Педагогічні умови розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти. Чернігів, 2021. 124 с.

<sup>4</sup> Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія. Переяслав-Хмельницький, 2013. 432 с.

для розвитку фізичних і психологічних можливостей дитини.

Поняття «рухові якості» має свої характерні ознаки, які відрізняють його від суміжних явищ. Поряд з терміном «рухові якості» в літературі зустрічається поняття «фізичні якості». Зауважимо, що фізичні якості починають формуватися разом із набуттям навичок, і їхній розвиток має бути гармонійним і взаємопов'язаним з іншими аспектами фізичного виховання, такими як формування рухових умінь і знань. Це має бути систематичний процес для покращення загальної фізичної підготовленості<sup>5</sup>. Фізичні та рухові якості взаємопов'язані: перші характеризують фізичну роботу організму, а другі – ефективність виконання рухів. Для гармонійного розвитку необхідне їх комплексне формування<sup>6</sup>. Під руховими якостями будемо розуміти розвинуті в процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Рухові 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.

У середньому дошкільному віці зміцнюються м'язи, покращується координація рухів, розвивається витривалість. Формування рухових якостей у цьому віці потребує системного, психофізіологічного та активного підходів. Ці якості можна тренувати через спеціально підібрані фізичні вправи та методи.

Фізичний розвиток залежить від багатьох факторів, таких як генетика, рівень фізичної активності, харчування та регулярні навантаження<sup>7</sup>. Рухові якості становлять різні аспекти моторики людини з подібними біомеханічними характеристиками. Наведемо основні рухові якості та їх характеристику у таблиці 1.

Таблиця 1. Характеристика основних рухових якостей

<sup>5</sup> Адаменко В. М. Педагогічні умови розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти. Чернігів, 2021. 124 с.

<sup>6</sup> Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія. Переяслав-Хмельницький, 2013. 432 с.

<sup>7</sup> Адаменко В. М. Педагогічні умови розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти. Чернігів, 2021. 124 с.

Рухова якість	Характеристика	Хто досліджував
Сила	Це здатність м'язів виконувати опорні та рухові функції. Сила може бути абсолютною (максимальною) або відносною (відносно маси тіла).	Г.Кац досліджував роль сили в спортивних тренуваннях і адаптаціях організму до високих навантажень.
Швидкість	Швидкість реакції та виконання рухів впливає на спортивні досягнення. Вона може бути максимальною (наприклад, біг на короткі дистанції) або витривалістю (наприклад, довгий біг).	І.Бабенко і Є.Милованов звертали увагу на фізіологічні механізми швидкісних реакцій та їх тренувальний потенціал.
Спритність	Це здатність точно виконувати рухи, особливо в умовах зміни напрямку або швидкості.	В.Головченко досліджував моторні якості дітей, включаючи спритність, у контексті фізичного виховання. М. Чередников вивчав фізіологічні особливості розвитку рухових якостей у дітей різного віку, зокрема спритності. В. Лескович досліджував вплив занять фізичними вправами на розвиток спритності та інших координаційних здібностей у дітей дошкільного віку.
Витривалість	Здатність виконувати рухи протягом тривалого часу без втоми.	О. Давиденко займався питаннями розвитку витривалості у дітей молодшого і середнього шкільного віку.
Гнучкість	Гнучкість м'язів та суглобів впливає на діапазон руху та уникнення травм.	В. Щербаков досліджував методи оцінки гнучкості у дітей різного віку. В. Головченко вивчав вплив різних видів гімнастичних вправ на розвиток гнучкості у дітей молодшого та середнього віку.
Координація	Здатність виконувати точні рухи з урахуванням різних	Важливе значення в дослідженнях цієї якості мали роботи з тренувальними

	м'язових груп.	методиками для розвитку цієї здатності, такі як дослідження А. Гуко.
Рівновага	Здатність підтримувати стабільність під час руху або стояння.	Т. Омельченко досліджувала розвиток фізичних якостей у дошкільнят, включаючи рівновагу. О. Давиденко займався дослідженням розвитку рівноваги у дітей під час занять фізичною культурою

Регульована рухова активність є ключовим фактором для формування фізичних та рухових якостей, що, у свою чергу, забезпечують розвиток рухової культури та гармонійного фізичного виховання дітей.

Науковці мають різні погляди на класифікацію рухових якостей. Найпоширенішим підходом є їх поділ на два великі класи. До першого належать кондиційні (енергетичні) якості, які значною мірою залежать від морфологічних особливостей організму, а також від біомеханічних і гістологічних змін у м'язах та в усьому тілі дитини. Другий клас складають координаційні якості, що визначаються переважно функціонуванням центральної нервової системи, зокрема психофізіологічними механізмами регуляції та управління рухами. Разом з тим, існують рухові якості, які важко віднести до однієї категорії, наприклад, швидкість і гнучкість, оскільки вони перебувають на межі між цими двома групами.

Рухові якості також розрізняють за їх проявами: абсолютними (явними) та відносними (прихованими). Абсолютні показники відображають рівень розвитку конкретної якості без врахування впливу інших, наприклад, довжина стрибка, точність попадання в ціль чи швидкість бігу. Натомість відносні показники демонструють взаємодію між якостями, наприклад, силу людини стосовно її маси або витривалість у бігу на довгі дистанції з урахуванням швидкісних можливостей.

Окрім цього, розрізняють актуальні та потенційні рухові якості. Актуальні проявляються безпосередньо під час виконання діяльності та можуть бути оцінені за допомогою тестів, тоді як потенційні якості дозволяють лише

прогнозувати їх розвиток. Також існує умовний поділ на елементарні та складні рухові якості. До елементарних належать ті, що стосуються базових функцій, як-от рівновага чи гнучкість окремих суглобів, тоді як складні вимагають поєднання кількох рухових умінь і включають, наприклад, орієнтацію під час подолання перешкод або реагування на зміну умов у рухливих іграх.

Формування рухових якостей у дошкільників має базуватися на системному та комплексному підході. Для цього необхідно використовувати різноманітні форми рухової активності, зокрема рухливі ігри (забезпечують розвиток координації, спритності, швидкості та витривалості), гімнастичні вправи (сприяють зміцненню м'язів, формуванню правильної постави та розвитку гнучкості), танцювальні рухи та ритмічні вправи (розвивають координацію, пластичність та музичний слух), природні форми руху (біг, стрибки, лазіння – формують базові моторні навички).

Особливу увагу слід приділяти сензитивним періодам розвитку, коли діти найбільш сприйнятливі до тренувань певних фізичних якостей. Наприклад, у віці 3–5 років активно розвиваються гнучкість і координація, тоді як у 5–7 років — сила та витривалість.

Отже, у дошкільному віці закладаються основи здорового способу життя, а рухова активність сприяє гармонійному розвитку рухових якостей, укріпленню імунітету, покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем. Крім фізичного розвитку, регулярні фізичні вправи позитивно впливають на психоемоційний стан дитини, сприяють соціалізації та формують позитивне ставлення до фізичної культури.