

**Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол**

Курок О. І., Хлус Н. О.

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка*

**Анотація. Мета дослідження:** дослідити та впровадити систему роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. **Матеріал і методи.** В дослідженні взяли участь 36 дітей старшого дошкільного віку, з яких було сформовано дві експериментальні групи, однакові за рівнем фізичного розвитку, морфо-функціональним станом та фізичною підготовленістю. Одна група – контрольна (КГ, n=18, займалися за освітньою програмою «Дитина». Друга – експериментальна група (ЕГ, n=18, займалися за освітньою програмою «Дитина» та розробленою системою роботи з розвитку фізичних якостей засобами футболу). **Методи дослідження:** теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури; педагогічне спостереження; бесіда; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Всі діагностичні методики проводилися комплексно. Тестування (за С.°С.°Вільчковським) застосовувалося для дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. **Результати.** Проведене тестування показало, що за всіма показниками фізичних якостей результати не високі, як в ЕГ, так і КГ. Встановлено дуже низький показник спритності, як в КГ та і в ЕГ (КГ – 9 осіб із 18 мають високий та середній рівень; ЕГ – 10 осіб із 18 осіб). Показник швидкості практично однаковий в обох групах. Більш високий показник витривалості та гнучкості в КГ та ЕГ. Отримані показники констатувального етапу експерименту підтвердили теоретичні положення про те, що необхідно впроваджувати систему роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. На формульованому етапі дослідження розроблено систему роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол, яка включала фізкультурний проект «Футбол дошкільникам».

На контрольному етапі перевірено ефективність запропонованої системи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами футболу. Встановлено, що спортивна гра футбол є дієвим засобом розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Показники фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку підсумкового тестування на контрольному етапі експерименту в експериментальній групі помітно зросли проти початкового тестування на констатувальному етапі. Зменшилася кількість дітей з низьким рівнем фізичних якостей за показниками спритності, швидкості, швидкісно-силових здібностей на 1 дитину; гнучкості – на 2 дитини. Помітно збільшилася кількість дітей, які склали підсумкове тестування на контрольному етапі на високий та середній рівень. **Висновки.** Порівняльний аналіз результатів на констатувальному та контрольному етапі дослідження свідчить, що динаміка показників розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку після впровадженої системи роботи з викоистанням засобів футболу позитивна. Зіставивши показники початкового та підсумкового тестування, можна простежити значне покращення: у підсумковому тестуванні на контрольному етапі експерименту результатів ЕГ, які виявилися вищими за показники КГ в рівновазі, швидкості, швидкісно-силових здібностях та гнучкості. Порівняння початкової та підсумкової діагностики на констатувальному та контрольному етапі експерименту показало, що приріст фізичних якостей, координаційних здібностей стався за рахунок ефективного використання фізичних вправ, у даному випадку спортивної

*гри футбол. Значно підвищився рівень знань дітьми старшого дошкільного віку про спортивну гру футбол.*

***Ключові слова:** фізичні якості; діти старшого дошкільного віку; спортивна гра; футбол; фізкультурний проект; система роботи.*

**Вступ.** Основні освітні програми для дітей дошкільного віку такі, як «Дитина» (2016), «Впевнений старт» (2013), «Я у світі» (2014) передбачають навчання дітей дошкільного віку іграм та вправам спортивного характеру. У наукових дослідженнях Л.М. Волошиної, О.І. Курка зазначається особливе місце ігор та вправ спортивного характеру у вихованні любові та інтересу до спорту, у формуванні навичок основних рухів у дітей дошкільного віку.

Аналіз досліджень з питань розвитку рухових здібностей та фізичних якостей дітей свідчить, що майже 40% дітей старшого дошкільного віку мають рівень розвитку фізичних якостей нижчий за середній. За даними Є.С. Вільчковського руховий режим у закладі дошкільної освіти (ЗДО) дозволяє заповнити лише 55–60% природної потреби дітей у рухах.

Недостатня рухова активність дітей дошкільного віку є однією з причин погіршення здоров'я, зниження життєвого тону. Необхідність змін в організації та змісті навчання дітей дошкільного віку підтверджується вивченням практики та досвідом роботи сучасних закладів дошкільної освіти. Навчання елементам спортивних ігор передбачено та проводиться у ЗДО за сучасними освітніми програмами. Проте, як показали дослідження Є.С. Вільчковського, О.І. Курка, фактичний рівень оволодіння іграми спортивного характеру не відповідає програмним вимогам та віковим можливостям дітей старшого дошкільного віку: більше половини старших дошкільнят не знайомі з елементами таких цікавих та захоплюючих спортивних ігор, як футбол, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол та не володіють ними (Вільчковський, & О.І. Курка 2019; Загородня, et al., 2011; Богініч, & Бабачук, 2014). Причинами цього науковці вважають відсутність цілеспрямованого

підходу до організації освітнього процесу, обґрунтованих форм, методів і прийомів диференційованого керівництва процесом розвитку фізичних якостей. Ефективність використання ігор спортивного характеру для розвитку фізичних якостей дітей знижується також через недостатній рівень теоретичної та практичної підготовки вихователів та слабкої організації предметного розвиваючого середовища (Богініч, 2007; Ленська, 2009; Лущик, 2007).

Гра являє собою першу доступну для дітей дошкільного віку форму діяльності, що передбачає свідоме відтворення та удосконалення рухів. У цьому плані моторний розвиток, який здійснюється дітьми дошкільного віку у грі, є фактичним прологом до свідомого заняття фізичними вправами школяра. Ігри спортивного характеру вимагають від дітей великої самостійності, швидкості, спритності рухів, орієнтації у просторі, вони є найвищою формою традиційних рухливих ігор (Лущик, 2008; Провазюк 2005).

Дитина в найкоротші проміжки часу повинна побачити обстановку (розташування партнерів і противника, положення м'яча), оцінити, вибрати найбільш правильні дії і застосувати їх. Все це вимагає від дітей дошкільного віку розвитку певних умінь і навичок. Для ігор спортивного характеру характерна певна специфіка та точність рухових дій, певний склад учасників, розподіл функцій, чітка організація ігрових умов (розмітка майданчика, підбір спортивного інвентарю та обладнання). Ігри спортивного характеру відрізняються великою різноманітністю взаємодії сенсорних систем, що також є фактором удосконалення організації рухів (Вільчковський, 1989; Шкуратова, 2010).

Аналіз сучасної наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу на

особливості розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку засобом спортивної гри футбол (Вільчковський, & Курок, 2019). Своєчасне та правильне формування навичок гри у футбол має велике значення для подальшого навчання дітей дошкільного віку складним видам фізичних вправ, спортивних ігор, виховання любові та інтересу до фізичної культури та спорту (Драчук, et al., 2022). Педагоги закладів дошкільної освіти повинні знати особливості навчання іграм спортивного характеру з метою розвитку фізичних якостей. В нашому дослідженні ми розглянули розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол.

**Мета дослідження** – впровадити систему роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол та дослідити її ефективність.

Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол може буде успішно виконаний за таких умов:

– врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей дошкільного віку при використанні прийомів спортивної гри футбол;

– використання різних прийомів спортивної гри футбол для розвитку фізичних якостей.

**Завдання дослідження:**

1. вивчити у літературних джерелах теоретичні проблеми з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол;

2. дослідити рівень розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку;

3. розробити та впровадити систему роботи (систему занять, ігор з навчання елементам гри у футбол) з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики дошкільної освіти

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Матеріал і методи дослідження.** Під час дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури; бесіда; тестування; проведення експериментально-педагогічної роботи (констатувальний, формувальний, контрольний етапи експерименту); методи математичної статистики. Всі діагностичні методики проводилися комплексно.

Аналіз психолого-педагогічної літератури використано для з'ясування сутності поняття «фізичні якості» та особливостей їх розвитку у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол. Тестування застосовувалося для дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Опис діагностичних тестів з оцінки фізичних якостей дітей дошкільного віку (за Є.°С.°Вільчковським) представлено в табл. 1.

Метод узагальнення та систематизації даних використовувався з метою дослідження впливу спортивної гри футбол на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Педагогічний експеримент було організовано і проведено на базі Глухівського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) «Фіалка» Глухівської міської ради Сумської області. В експериментальному дослідженні взяли участь 36 дітей старшого дошкільного віку, з яких було сформовано дві дослідницькі групи, однакові за рівнем фізичного розвитку, морфо-функціональним станом та фізичною підготовленістю. Одна група – контрольна (КГ, n=18), займалися за освітньою програмою «Дитина». Друга – експериментальна група (ЕГ, n=18), займалася також за освітньою програмою «Дитина» із додаванням вправ з елементами футболу, спрямованих на розвиток фізичних здібностей.

Педагогічний експеримент включав в себе три етапи: *констатувальний етап*, метою якого було виявлення вихідного рівня розвитку фізичних якостей дітей

старшого дошкільного віку; *формувальний етап*, мета якого розробити систему роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами

футболу; *контрольний етап*, метою якого було виявлення ефективності проведеної системи роботи.

Таблиця 1.

**Визначення рівня розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку**

№	Вправа	Фізичні якості	Умови	Проведення	Оцінка результату
1	Рівновага	Координаційні здібності	Проводиться в залі, діти мають бути босоніж	Дитина стоїть на одній нозі, інша нога приставлена до першого коліна, руки на поясі або в сторони	Результат оцінюється у секундах
2	Біг 30 метрів	Швидкість	Проводиться на спортивному майданчику	Відміряє відстань 35 <sup>о</sup> м, дитина стає на старті і біжить до орієнтиру 35 <sup>о</sup> м, а час фіксується на відстані 30 <sup>о</sup> м.	Результат оцінюється у секундах
3	Вис на зігнутих руках	Витривалість	Перекладина	Дитина стоїть перед перекладиною так, щоб підборіддя знаходилося на висоті перекладины, будь-яким зручним для нього способом хапається двома руками за перекладину. За сигналом відриває ноги від підлоги та приймає положення вису на зігнутих руках, підборіддя має весь час. знаходитися вище перекладины.	Фіксується час знаходження дитини у висі від старту до опускання підборіддя нижче за перекладину
4	Стрибок в довжину з місця	Швидкісно-силові здібності	Проводиться на спортивному майданчику	Дитина стає на спеціальну розмітку для стрибка, робить допоміжні рухи руками стрибає на дві ноги. Дається три спроби для стрибка, оцінюється найкращий результат	Результат оцінюється у сантиметрах
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	Гнучкість	Гімнастична лавка, лінійка.	Дитина стає на гімнастичну лавку, (поверхня лави відповідає нульовій відмітці) і нахиляється вниз, намагаючись не згинати коліна (при необхідності їх може притримувати один із вихователів). Другий вихователь по лінійці, встановленої перпендикулярно до лавки, реєструє той рівень, до якого дісталася дитина кінчиками пальців. Якщо дитина не дотягується до нульової позначки (поверхня лави), результат зараховується зі знаком «мінус».	Результат оцінюється у сантиметрах

Отримані дані в процесі констатувального етапу експерименту були покладені в основу системи роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол.

Вивчення педагогічної та методичної літератури з даного питання і результати, отримані в процесі констатувального етапу експериментальної роботи, допомогли визначити зміст і напрямки роботи на етапі формувального експерименту.

На формувальному етапі експерименту в експериментальній групі було впроваджено систему роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол, що включала фізкультурний проект **«Футбол дошкільникам»**, мета якого: розширення

уявлень у дітей про спортивну гру футбол; розвиток інтересу до гри через різні форми діяльності у закладі дошкільної освіти, збирання та використання інформаційного матеріалу та розвиток фізичних якостей.

Зміст фізкультурного проекту «Футбол дошкільникам» представлений в таблиці 2.

Таблиця 2.

**Зміст проектної діяльності**

№ п/п	Заходи
<b>1 етап - підготовчий</b>	<p><b>Вересень</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бесіда «Що таке футбол?»;</li> <li>– Бесіда «Правила гри у футболі» із залученням майстра спорту міжнародного класу Луценка Р.В. (тренера ДЮСШ);</li> <li>– Перегляд презентації «Футбол для дошкільнят»;</li> <li>– Виготовлення нестандартного обладнання для виконання загальнорозвивальних вправ та основних видів рухів;</li> <li>– Пошиття футбольної форми та виготовлення футбольної атрибутики;</li> <li>– Виготовлення дидактичного посібника та пальчикових ігор на тему проекту;</li> <li>– Перегляд презентації «Історія виникнення футболу».</li> </ul> <p>Читання художньої літератури про спортивну гру футбол;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Перегляд мультфільмів та мультсеріалів про футбол;</li> <li>– Екскурсія на міський стадіон «Дружба»;</li> <li>– Пальчикова гра «Веселі футболісти»;</li> </ul>
<b>2 етап – основний</b>	<p><b>Жовтень</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Вправи на координаційних (швидкісних) сходах;</li> <li>– Малювання на тему «Ілюстрації до казок про футбол»;</li> <li>– Дидактична гра «Точний пас»;</li> <li>– Включення естафет, ігор та ігрових вправ з елементами гри футбол в освітні ситуації, прогулянки, самостійну діяльність дітей;</li> <li>– Спільна творча діяльність батьків та дітей «Футбол на моєму малюнку».</li> </ul>
<b>3 етап – підсумковий</b>	<p><b>Жовтень – листопад</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Інтелектуальна бліц – гра для педагогів «Знавці футболу»;</li> <li>– Колективна аплікація «Футбольний матч»;</li> <li>– Міське методичне об'єднання для освітян закладів дошкільної освіти («Фізичний розвиток») «День футболіста» ;</li> <li>– Настільна гра «Великий Футбол»;</li> <li>– Стаття у ЗМІ «Любов до спорту прищеплюється з дитинства»;</li> <li>– Пальчикова гра «Міні – футбол»;</li> <li>– Естафети та ігрові вправи з елементами гри футбол;</li> <li>– Спільна творча діяльність батьків та дітей «Футбол на моєму малюнку».</li> </ul>

*Завдання проекту:*

- зберігати та зміцнювати здоров'я дітей, формувати звичку до здорового способу життя, прищеплювати любов до спорту;

- ознайомити з історією виникнення футболу, м'яча, правил командної гри;

- навчити дітей старшого дошкільного віку правильної техніки виконання елементів спортивної гри футбол та різноманітні дії з м'ячем, розвиваючи рухову активність та фізичні якості, як джерело здоров'я дітей;

- формувати у дітей старшого дошкільного віку стійкий інтерес до спортивних ігор;

- збагачувати світогляд дітей через різноманітні форми освітньої діяльності;

- виховувати у дітей морально – вольові якості;

- залучати батьків до спільної діяльності через оптимізацію різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти.

*Очікувані результати реалізації проекту:*

- оволодіння теоретичними та практичними знаннями дітей старшого дошкільного віку, елементам спортивної гри футбол;

- підвищення рівня рухової активності, формування таких морально-вольових якостей, як колективізм, витримка, цілеспрямованість, дисциплінованість;

- застосування у самостійній діяльності ігор із м'ячем;

- створення предметного середовища, що сприяє розвитку фізичних якостей через спортивну гру футбол.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На констатувальному етапі експерименту для отримання даних про те, як діти старшого дошкільного віку ставляться до розвитку фізичних якостей, з ними було проведено бесіду та діагностику рівня розвитку фізичних якостей. Під час бесід в ЗДО дітям старшого дошкільного віку були поставлені питання, які зазначені в табл. 3.

Результати бесіди з дітьми КГ та ЕГ на констатувальному етапі експерименту представлені в табл. 3.

*Таблиця 3.*

**Результати бесіди с дітьми КГ та ЕГ під час констатувального етапу експерименту**

№	Питання	ЕГ	КГ
1.	До кого б ти звернувся за допомогою, порадою?	мама – 86% тато – 34 % друзі – 30 % вихователь – 12 %	мама – 89 % тато – 43 % друзі – 27 % вихователь – 8 %
2.	Чи допомагаєш ти своїм батькам?	так – 51 % ні – 28 % іноді – 21 %	так – 47 % ні – 21 % іноді – 22 %
3.	Тобі подобається займатися спортом у закладі дошкільної освіти?	так – 60 % не дуже – 27 % ні – 13 %	так – 63 % не дуже – 32 % ні – 5 %

Результати, які ми отримали під час бесіди, підтверджують необхідність дослідження фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку та впровадження системи роботи з покращення фізичних якостей.

Мета констатувального етапу експерименту полягала у виявленні вихідного рівня розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. З дітьми дошкільного віку було проведено діагностику рівня розвитку фізичних якостей, результати якого представлено в табл. 4.

Проведене тестування показало, що за всіма п'ятьма показниками тестування результати не високі, як в експериментальній, так і контрольній групі. Дуже низький показник у контрольній та експериментальній групах в показниках координаційних здібностей (контрольна група – 9 осіб із 18 мають високий та середній рівень; експериментальна група – 10 осіб із 18 осіб). Показник швидкості практично

однаковий в обох групах. Більш високі показники мають діти з витривалості та гнучкості. За показником витривалість в КГ 77% дітей мають високий та середній рівень, в ЕГ – 71,8%. Отримані показники констатувального етапу експерименту підтвердили теоретичні положення про необхідність проведення системної роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Одним з таких засобів є спортивна гра футбол.

Під час реалізації проекту було досягнуто наступних результатів: діти ЕГ опанували теоретичні знання та практичні навички з футболу, у дітей підвищилася рухова активність.

На контрольному етапі експерименту з дітьми КГ і ЕГ були проведені ті ж самі методики дослідження, які були проведені і на констатувальному етапі. Мета контрольного етапу експерименту – перевірка ефективності проведеної системи роботи щодо розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом футболу. Насамперед нас цікавив вплив

заходів, які ми проводили з дітьми ЕГ на формувальному етапі, на стан фізичних якостей дітей.

Таблиця 4.

**Показники тестування фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ на констатувальному етапі експерименту**

Рівень	Група	Координаційні здібності		Швидкість		Витривалість		Швидкісно-силові здібності		Гнучкість	
		Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Високий	КГ	4	22	5	27,7	8	44	5	27,7	6	33
	ЕГ	6	33	5	27,7	7	38,8	5	27,7	6	33
Середній	КГ	5	27,7	4	22	6	33	4	22	5	27,7
	ЕГ	4	22	6	33	6	33	5	27,7	6	33
Низький	КГ	7	38,8	6	33,7	4	23	6	33,7	6	33,8
	ЕГ	6	33	5	27,7	4	22,7	6	33	4	22
Дуже низький	КГ	2	11,5	3	16,6	0	-	3	16,6	1	5,5
	ЕГ	2	12	2	11,6	1	5,5	2	11,6	2	12
Якісний показник (високий + середній рівень)	КГ	9	49,7	9	49,7	14	77	9	49,7	11	60,7
	ЕГ	10	52	11	60,7	13	71,8	10	55,4	12	66

Результати контрольного етапу експерименту, а саме діагностики розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку представлені в таблиці 5.

Таблиця 5

**Показники тестування фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту**

Рівень	Група	Координаційні здібності		Швидкість		Витривалість		Швидкісно-силові		Гнучкість	
		Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Високий	КГ	6	33	5	27,7	8	44	5	27,7	7	38,8
	ЕГ	9	50	7	38,8	12	66,7	7	38,8	7	38,8
Середній	КГ	5	27,7	6	33	7	38,8	5	27,7	6	33
	ЕГ	7	38,8	8	44	5	27,7	7	38,8	7	38,8
Низький	КГ	5	27,7	7	39,3	3	17,2	7	38,8	4	22,4
	ЕГ	1	5,6	2	11,6	1	5,6	3	16,8	2	11,2
Дуже низький	КГ	2	11,6	0	-	0	-	1	5,8	1	5,8
	ЕГ	1	5,6	1	5,6	0	-	1	5,6	2	11,2
Якісний показник (високий + середній рівень)	КГ	11	60,7	11	60,7	15	55,4	10	55,4	13	71,8
	ЕГ	16	88,8	15	82,8	17	94,4	14	77,6	14	77,6

Показники підсумкового тестування фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку в ЕГ на контрольному етапі експерименту помітно зросли проти початкового тестуванням на констатувальному етапі. Так, по 1 дитині зменшилася кількість дітей з низьким

рівнем фізичних якостей за показниками координаційних здібностей, швидкості, швидкісно-силових здібностей; гнучкості – на 2 дитини. Помітно збільшилася кількість дітей, які склали підсумкове тестування на контрольному етапі на високий та середній рівень. У середньому

приблизно 20% проти початкового тестуванням.

Порівняльні показники рівня розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапах експерименту представлено в таблиці 6.

Як показало первинне тестування на констатувальному етапі експерименту, діти старшого дошкільного віку КГ та ЕГ мали приблизно однаковий рівень розвитку фізичних якостей. Якщо в КГ

кількість дітей, що здали перший показник на високий і середній рівень, дорівнювала 9, то в ЕГ таких дітей було 10. Кількість дітей, які мали низький рівень в КГ в цьому ж показнику – 7, в ЕГ – 6. Кількість дітей, які мали дуже низький рівень з даного показника однакова – по 2 дитини. Що стосується спритності, то кількість дітей, які мали високий та середній рівень в КГ – 9, в ЕГ – 11; низький рівень 6 та 5 дітей, відповідно; кількість дітей з дуже низьким рівнем 3 та 2 дитини, відповідно.

Таблиця 6.

**Порівняльні показники рівня розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапах експерименту**

Фізичні якості	ЕГ			КГ		
	Констатувальний етап (високий+середній рівень) %	Контрольний етап (високий+середній рівень) %	% різниця	Констатувальний етап (високий+середній рівень) %	Контрольний етап (високий+середній рівень) %	% різниця
Координаційні здібності	60,7	82,8	22,1	49,7	60,7	11
Швидкість	52	88,8	36,8	49,7	60,7	11
Витривалість	55,4	77,6	22,2	49,7	55,4	5,7
Швидкісно-силові	66	77,6	11,6	60,7	71,8	11,1
Гнучкість	71,8	94,4	22,6	77	82,8	5,8

Подібна тенденція спостерігається і у інших показниках початкового тестування на констатувальному етапі експерименту, тобто різниця у кількості дітей високого, середнього, низького, дуже низького рівнів в обох групах є незначною. Це вкотре підтверджує, що на початку педагогічного експерименту обидві групи перебували в рівних умовах та мали однаковий рівень фізичних якостей. Після впровадження фізкультурного проекту «Футбол дошкільникам» з розвитку фізичних якостей показники змінилися.

Зіставивши показники початкового та підсумкового тестування, можна констатувати значне покращення результатів ЕГ над результатами КГ за показниками координаційних здібностей, швидкості, швидкісно-силових здібностей та гнучкості.

На підставі отриманих результатів проведеного дослідження, було зроблено висновок про те, що застосовувана система роботи з розвитку фізичних якостей у

дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол дала позитивний результат.

**Висновки.** Спортивна гра футбол має велике значення як засіб фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Освітні програми дошкільної освіти «Дитина», «Впевнений старт», «Українське дошкілля» передбачають навчання дітей дошкільного віку спортивним іграм. Доказано, що спортивна гра футбол є важливим засобом розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Багато науковців рекомендують включати елементів спортивних ігор, що розвивають фізичні якості дітей дошкільного віку, в різні режимні моменти ЗДО та в повсякденне життя дітей дошкільного віку. У цьому аспекті спортивна гра футбол виступає як ефективний засіб підвищення показників фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.



Дослідно-експериментальна робота показала, що за результатами показників розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту перебували в рівних умовах та малий однаковий рівень показників фізичних якостей. Після впровадження системи роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол показники змінилися. Зіставивши показники тестування на констатувальному та контрольному етапі, можна констатувати значне покращення: результати ЕГ виявилися вищими за показники КГ в координаційних здібностей, швидкості, швидкісно-силових здібностей та гнучкості. Порівняння тестування на констатувальному та контрольному етапі експерименту показало, що приріст показників фізичних якостей стався за рахунок ефективного використання фізичних вправ, у даному випадку спортивної гри футбол. Значно підвищився рівень знань дітьми старшого дошкільного віку про спортивну гру футбол.

Таким чином, розроблена система роботи з розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивної гри футбол, підтвердила позитивні результати та може застосовуватись у педагогічній роботі вихователів та методистів з фізичної культури закладів дошкільної освіти. Результати дослідження дають підстави стверджувати те, що у практиці розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку під час освітнього процесу у закладі дошкільної освіти має займати особливе місце проведення занять з елементами спортивних ігор.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаються в дослідженні розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивної гри баскетбол.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». *Від трьох до шести (семи) років*, (2014).
- Базовий компонент дошкільної освіти. *Електронна версія*, 12.01.2021.
- Богініч, О.Л. (2007). *Фізичне виховання дошкільників засобами гри*: методичний посібник. Київ: Вища школа.
- Богініч, О.Л., & Бабачук, Ю.М. (2014). *Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку*: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець.
- Вільчковський, Е.°С., & Курок, О.°І. (2019). *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*: навчальний посібник. Суми: Університетська книга.
- Вільчковський, Е.°С. (1989). *Рухливі ігри в дитячому садку*. Київ.
- Дитина, (2016). *Освітня програма для дітей від двох до семи років*. Київ: Вища школа.
- Драчук, А.°І., Хлус, Н.°О., & Москаленко, І.°М., Капелько, Л.°Г. (2022). *Методичні рекомендації щодо організації ігор і вправ спортивного характеру в закладах дошкільної освіти*. Вінниця ТОВ «Твори».
- Загородня, Л. П., Титаренко, С. А., & Барсуковська, Г. П. (2011). *Фізичне виховання дітей дошкільного віку*: навчальний посібник. Суми: Університетська книга.
- Ленська, Т. (2009). Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*, 7, 12–14.
- Лущик, І.°В. (2008). *Рухливі ігри в дитячому садку*. Харків : Основа.
- Лущик, І.°В. (2007). *Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурна й оздоровча робота*. Харків: Ранок.
- Провазюк, Г.°Г. (2005). *Гра і здоров'я*. Тернопіль: Мальва.

- Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». (2013). Тернопіль: Мандрівець.
- Шкуратова, М.°С. (2010). *Фізична культура в дошкільному навчальному закладі*. Старша група. Харків: Ранок.

Стаття надійшла до редакції: 05.10.2022

Опубліковано: 01.11.2022

**Abstract. Kurok O., Khlus N. O. Development of older preschool age children's physical qualities by means of the sports game football. Purpose of the study is to research and implement a system of work on the development older preschool age children's physical qualities by means of the sports game football. Materials and methods.** 36 children of older preschool age took part in the experimental study. Two experimental groups were formed, identical in level of physical development, morpho-functional state and physical fitness within these children. One group - control (KG, n=18), studied according to the educational program "Child". The second - experimental group (EG, n=18), studied according to the educational program "Child" and the developed work system for the development of physical qualities of older preschool children by means of the sports game football). **Methods of the research:** theoretical analysis of psychological and pedagogical literature; pedagogical observation; conversation; testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. All diagnostic methods were used comprehensively. Testing (according to E.°Vilchkovskiy) was used to study the level of development of older preschool age children's physical qualities. **Results.** The testing showed that the results are not high, both in EG and CG, according to all indicators of physical qualities. There was a very low score in agility among children in CG and EG (CG - 9 people among 18 had high and medium level; EG - 10 people among 18). The indicator of speed was almost the same in both groups. There was a higher index of endurance and flexibility among children in CG and EG. The obtained indicators of the ascertaining stage of the experiment confirmed the theoretical proposition that it is necessary to implement a system of work on the development of physical qualities of older preschool age children by means of sports game football. At the formative stage of the research, a system of work on the development of physical qualities of older preschool age children by means of football was developed and implemented. It included the physical education project "Football for preschoolers". At the control stage of the experiment, the effectiveness of the proposed system for the development of older preschool age children's physical qualities by means of the football game was verified. It has been found that the sports game football is an effective means of developing older preschool age children's physical qualities. The indicators of older preschool children's physical qualities at the final testing of the control stage of the experiment increased significantly compared to the initial testing at the ascertainment stage among the experimental group. The number of children with a low level of physical qualities according to indicators of coordination, speed, speed and strength abilities decreased by 1 child; flexibility – by 2 children and stamina – 0 children. The number of children who passed the final test at the high and medium level at the control stage increased significantly. **Conclusions.** A comparative analysis of the results, gained at the ascertainment and control stages of the study has shown that the dynamics of indicators of the development of older preschool age children's physical qualities by means of the sports game football after the implementation of the work system is positive. Research and experimental work have shown that it is possible to trace a significant improvement by comparing the indicators of the initial and final testing: in the final testing at the control stage of the experiment, the results of EG were higher than those of CG in dexterity, speed, speed-power abilities and flexibility. A comparison of the initial and final diagnostics at the ascertainment and control stages of the experiment has shown that the increase in physical qualities, dexterity and coordination abilities occurred due to the effective use of physical exercises, in this case, the sports game of football. Also, the level of older preschool children's knowledge about the sports game football has significantly increased.

*Key words: physical qualities; children of older preschool age; sports game football; physical education project; system of work.*

**References:**

- Bazova prohrama rozvytku dytyny doshkilnoho viku «Ia u Sviti». Vid trokh do shesty (semy) rokiv.* [Basic program for development of preschool age children "I am in the World". From three to six (seven) years]. (2014). [in Ukrainian].
- Bazovyi komponent doshkilnoi osvity [The Basic Component of Preschool Education].* (2021). MON Ukrainy. Nakaz № 33 vid 12.01.2021. URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro\\_novu\\_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf) [in Ukrainian].
- Bohinich, O.L. (2007). *Fizychnе vykhovannia doshkilnykiv zasobamy hry: metodychnyi posibnyk* [Physical education of preschoolers through games: methodical guide]. Kyiv: Vyshcha shkola. [in Ukrainian].
- Bohinich, O.L., & Babachuk, Yu.M. (2014). *Rukhlyvi ihry ta ihrovi vpravy z elementamy sportyvnykh ihor dlia ditei starshoho doshkilnoho viku: metodychnyi posibnyk* [Moving games and game exercises with elements of sports games for older preschool children: methodical guide]. Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].
- Vilchkovskyi, E.S., & Kurok, O.I. (2019). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku: navchalnyi posibnyk* [Theory and methods of physical education of preschool children: textbook]. Sumy: Universytetska knyha. [in Ukrainian].
- Vilchkovskyi, E.°S. (1989). *Rukhlyvi ihry v dytiachomu sadku.* [Moving games in kindergarten]. Kyiv. [in Ukrainian].
- Dytyna. (2016). *Osvitnia prohrama dlia ditei vid dvokh do semy rokiv.* [Child. Educational program for children from two to seven years old]. Kyiv: Vyshcha shkola. [in Ukrainian].
- Drachuk, A.I., Khlus, N.O., Moskalenko, I.M., & Kapelko, L.H. (2022). *Metodychni rekomendatsii shchodo orhanizatsii ihor i vprav sportyvnoho kharakteru v zakladakh doshkilnoi osvity.* [Methodical recommendations regarding the organization of sports games and exercises in preschool education institutions]. Vinnytsia TOV «Tvory». [in Ukrainian].
- Zahorodnia, L.P., Titarenko, S.A., & Barsukovska, H.P. (2011). *Fizychnе vykhovannia ditei doshkilnoho viku: navchalnyi posibnyk* [Physical education of preschool children: textbook]. Sumy: Universytetska knyha. [in Ukrainian].
- Lenska, T. (2009). *Rukhova aktyvnist na svizhomu povitri.* [Motor activity in the fresh air] *Doshkilne vykhovannia – Preschool education* [Preschool education], no 7, 12–14. [in Ukrainian].
- Lushchuk, I.V. (2008). *Rukhlyvi ihry v dytiachomu sadku.* [Moving games in kindergarten]. Kharkiv : Osnova. [in Ukrainian].
- Lushchuk, I.V. (2007). *Fizychnе vykhovannia doshkilnykiv. Fizkultura y ozdorovcha robota.* [Physical education of preschoolers. Physical culture and health work]. Kharkiv: Ranok. [in Ukrainian].
- Provaziuk, H.°H. (2005). *Hra i zdorovia.* [Game and health]. Ternopil: Malva. [in Ukrainian].
- Prohrama rozvytku ditei starshoho doshkilnoho viku «Vpevnenyi start».* [The program for the development of older preschool children "Confident Start"]. (2013). Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].
- Shkuratova, M.°S. (2010). *Fizychna kultura v doshkilnomu navchalnomu zakladi. Starsha hrupa.* [Physical culture in a preschool educational institution. Older group]. Kharkiv: Ranok. [in Ukrainian].

**Відомості про авторів / Information about the authors**

Курок Олександр: доктор історичних наук, кандидат педагогічних наук, професор, ректор Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженко: вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна.

Oleksandr Kurok: *Doctor of Historical Sciences, PhD in Pedadogy, Full Professor, Rector of Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: st. Kiev-Moscow 24, Hlukhiv, 41400, Ukraine.*

<https://orcid.org/0000-0001-5161-6938>

*E-mail: kurok1955@gmail.com*

Хлус Наталія Олександрівна: *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна.*

Nataliia Khlus: *candidate of physical training and sport, Assistant professor, head of the department of theory and methods of physical education, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: st. Kiev-Moscow 24, Hlukhiv, 41400, Ukraine.*

<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>

*E-mail: hlusnatasha2020@ukr.net*