

Розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку
під час проведення рухливих ігор

Хлус Н.°

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація. Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити ефективність впливу рухливих ігор на розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку. **Матеріал і методи.** В експериментальному дослідженні взяли участь 25 дітей (11 – дівчаток, 14 – хлопчиків) 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=12 (5 дівчаток, 7 хлопчиків) займалися за освітньою програмою “Дитина”. Друга – експериментальна група (ЕГ, n=13 (6 дівчаток, 7 хлопчиків) займалася також за освітньою програмою “Дитина” та розробленою системою роботи з розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор. **Методи дослідження:** аналіз даних літературних та Інтернет джерел з проблеми дослідження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати.** На констатувальному етапі дослідження визначено загальний рівень розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку. Отримали наступні результати: високий рівень виявлено у 15% дітей (ЕГ) та 14% (КГ), середній – 43% дітей (ЕГ) та 42% (КГ), низький – 42% дітей (ЕГ) та 44% (КГ). На формуальному етапі дослідження розроблено систему роботи з розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом рухливих ігор. На контрольному етапі перевірено ефективність запропонованої системи роботи з розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор. Встановлено, що рухливі ігри є дієвим засобом розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку. На контрольному етапі дослідження ми отримали наступні результати: високий рівень виявлено у 42% дітей (ЕГ) та 14% (КГ), середній – 44% дітей (ЕГ) та 42% (КГ), низький – 14% дітей (ЕГ) та 40% (КГ). **Висновки.** Порівняльний аналіз результатів на констатувальному та контрольному етапі дослідження свідчить, що динаміка показників розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор після впровадженної системи роботи позитивна. Таким чином, дані контрольного етапу експерименту підтвердили гіпотезу нашого дослідження, у якій висловлено твердження, що процес розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор буде відбуватися ефективніше за умов: цілеспрямованого застосування системи рухливих ігор, орієнтованої на розвиток фізичної якості витривалості; більшого розширеного обсягу рухливих ігор проти традиційної системи; створення позитивної емоційної атмосфери під час проведення рухливих ігор.

Ключові слова: витривалість; рухливі ігри; діти старшого дошкільного віку; рівень розвитку витривалості; система роботи.

Вступ. На сучасному етапі розвитку України як європейської держави спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. В умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилася показники рухової активності дітей, як наслідок – збільшилася кількість дітей

дошкільного віку з погіршенням стану здоров'я. В державних нормативних документах: Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні (2021), Законі України «Про дошкільну освіту» (2020), Законі України «Про охорону дитинства» (2021), Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2005), Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (2021), в освітній програмі виховання та

навчання «Дитина» (2016) – фізичне виховання дітей дошкільного віку є обов'язковою складовою гармонійного розвитку дітей, цілеспрямоване передусім на охорону та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я, покращення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя, формування культури здоров'я дитини та життєво-необхідних рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, сила).

Одне із основних завдань дошкільної освіти на сучасному етапі розвитку України за програмою «Дитина» (2016) – забезпечення гармонійного та всебічного розвитку дошкільника, формування в нього ціннісного ставлення до культури, природи, людей і самого себе, розвиток фізичних якостей. Педагогам-практикам необхідно формувати у дитини з дошкільного віку бережливе ставлення до себе, до фізичного здоров'я, розвивати рухову активність та фізичні якості, які так необхідні для здорового життя дитини (Шиян, 2006; Рунова, 1999; Луцик, 2007; Ленська, 2009; Вільчковський, & Денисенко, 2008; та ін.)

Аналіз сучасної наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу на особливості розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку, а особливо такої фізичної якості як витривалість (Шиян, 2006; Вільчковський, & Курок, 2019).

Вітчизняні та закордонні науковці (Вільчковський, 2001; Рунова, 2000; Вільчковський, & Денисенко, 2008; Ленська, 2009; та ін.) свідчать про те, що розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку відбуваються під впливом таких чинників, як природно-вікові зміни організму (морфофізіологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та самостійна рухова діяльність дитини. Загальні фізіологічні закономірності розвитку фізичних якостей (витривалості) дитини дошкільного віку під впливом занять фізичними вправами та

рухливими іграми розглянуто у працях багатьох науковців (Богініч, 2007; Пензулаєва, 2007; Фролов, & Юрко, 2004; Вільчковський, & Денисенко, 2008).

Значення рухливих ігор і їх вплив на формування фізичних якостей і виховання особистості підкреслювали (Богініч, & Бабачук, 2014; Пензулаєва, 2007). Вчений-педагог (П.°Ф.°Лейсгафт, 2004) розробив теорію і методику рухливих ігор і розглядав гру як найцінніше засіб виховання особистості. У практиці дошкільної освіти рухливі ігри використовуються регулярно, але доцільно розглянути розвиток такої фізичної якості як витривалість у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити ефективність впливу рухливих ігор на розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження: 1. проаналізувати психолого-педагогічну та методичну літературу з проблеми дослідження; 2. виявити рівень розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку; 3. розробити систему роботи розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор та оцінити її ефективність.

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; педагогічне спостереження; тестування; проведення експериментально-педагогічної роботи (констатувальний, формувальний, контрольний етапи експерименту); методи математичної статистики.

Аналіз психолого-педагогічної літератури використано для з'ясування сутності поняття «витривалість» та

особливостей її розвитку у дітей старшого дошкільного віку засобом рухливих ігор. Тестування застосовувалося для дослідження рівня розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку. Метод узагальнення та систематизації даних використовувався з метою дослідження впливу рухливих ігор на рівень розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку.

З метою визначення рівня розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку, педагогічний експеримент було організовано і проведено на базі дошкільного навчального закладу (ясла-садок) “Фіалка” м. Глухова Сумської області. В експериментальному дослідженні взяли участь 25 дітей (11 – дівчаток, 14 – хлопчиків) 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=12 (5 дівчаток, 7 хлопчиків)

займалися за освітньою програмою «Дитина». Друга – експериментальна група (ЕГ, n=13 (6 дівчаток, 7 хлопчиків) займалася також за освітньою програмою «Дитина» та розробленою системою роботи з розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор.

Педагогічний експеримент включав в себе три етапи: *констатувальний етап*, метою якого було виявлення вихідного рівня розвитку витривалості дітей старшого дошкільного віку; *формувальний етап*, мета якого розробити систему роботи з розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор; *контрольний етап*, метою якого було виявлення ефективності проведеної системи роботи.

Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу щодо розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку, за основу ми взяли орієнтовні показники витривалості дітей 5-6 років (за М.°О.°Руновой), які відобразили в табл. 1.

Таблиця 1

Орієнтовні показники витривалості дітей 5-6 років (за М.°О.°Руновой)

№	Тест	Стать	5 років			6 років		
			Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Підйом тулуба з положення лежачи на спині (кількість)	Хл.	18>	11–17	10<	25>	12–25	11<
		Дів.	16>	10–15	9<	21>	11–20	10<
2.	Біг на витривалість: дистанція (м)	Хл.	750>	500–750	500<	1500>	750–1500	750<
		Дів.	750>	500–750	500<	1500>	750–1500	750<
3.	Біг на витривалість: тривалість (хв)	Хл.	5,0>	3,0–5,0	3,0<	10,0>	5,0–10,0	5,0<
		Дів.	5,0>	3,0–5,0	3,0<	10,0>	5,0–10,0	5,0<

Мета констатувального етапу експерименту полягала у виявленні вихідного рівня витривалості дітей старшого дошкільного віку.

Під час проведення констатувального етапу вирішувалися наступні завдання: проведення тестування для виявлення рівня витривалості у дітей старшого дошкільного віку; виявити інтерес дітей старшого дошкільного віку до фізичних вправ, що покращують рівень розвитку витривалості.

Для вирішення цих завдань і досягнення поставленої мети застосовувалися такі методи дослідження: 1. Спостереження за дітьми на заняттях з фізичної культури, під час прогулянки та у вільний від занять час. У процесі спостереження було виявлено інтерес і переваги дітей до виконання тих чи інших фізичних вправ, які формують витривалість;

2. Тестування для визначення рівня витривалості дітей старшого дошкільного віку.

Для вивчення рівня розвитку витривалості ми використовували під час дослідження такі тести: підйом тулуба з положення лежачи на спині (кількість), біг на витривалість (дистанція (м)), біг на витривалість (тривалість (хв)).

Тест «біг на витривалість» проводився з невеликою підгрупою (5-7 осіб), сформованою з урахуванням рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Діти підходять до лінії старту. Вихователь групи дає команду «На старт» і включає секундомір. Інструктор з фізичної культури біжить попереду колони у середньому темпі 1-2 кола, діти біжать разом з ним, потім діти біжать самостійно, намагаючись не змінювати темп бігу. Біг

продовжується до появи перших ознак втоми. Тест вважається правильно виконаним, якщо дитина пробігла всю дистанцію без зупинок. В індивідуальну карту записуються два показники: тривалість бігу та довжина дистанції, яку пробігла дитина.

Тест «підйом тулуба з положення лежачи на спині»: дитина лежить на гімнастичному маті на спині, схрестивши руки на грудях. За командою «Почали» дитина піднімається, не згинаючи коліна (вихователь злегка притримує коліна, сидячи на маті поряд з нею), сідає і знову лягає. Вихователь рахує кількість підйомів.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати констатувального етапу експерименту представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Діагностика рівнів розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту (КГ (n=12), ЕГ (n=13))

Тести визначення рівня витривалості	на	Групи	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
			Дівчата		Хлопці		Дівчата		Хлопці		Дівчата		Хлопці	
			Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Біг на витривалість (дистанція)	на	ЕГ	–	–	1	14	2	33	3	43	4	67	3	43
		КГ	–	–	1	14	2	40	3	43	3	60	3	43
Біг на витривалість (тривалість)	на	ЕГ	–	–	1	14	2	33	3	43	4	67	3	43
		КГ	–	–	–	–	2	40	3	43	3	60	4	57
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (рази)	з	ЕГ	1	17	1	14	3	50	4	57	2	33	2	29
		КГ	1	20	1	14	1	20	3	43	3	60	3	43

Отримані показники рівнів розвитку витривалості у дітей дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту: хлопчики мають більш високі показники, а значить більш високий рівень витривалості, що вказує на статеві відмінності в розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку. Спостерігається невідповідність між результатами на загальну і силову витривалість. У хлопчиків рівень силової витривалості вище, ніж у дівчаток. Порівнюючи показники КГ та ЕГ, хлопчиків та дівчаток, зазначаємо, що на

констатувальному етапі експериментальні групи мають однаковий рівень.

Спостереження виявило, що діти не прагнуть до досягнення будь-якого результату при виконанні вправ циклічного характеру, так як це пов'язано з подоланням труднощів, а якщо вправу організовується в ігровій формі, то інтерес дітей до них зростає, і вони можуть тривалий час виконувати її.

Загальний рівень витривалості у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту представлені в табл. 3.

Загальний рівень розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту (КГ (n=12), ЕГ (n=13))

Групи	Рівні розвитку витривалості		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
ЕГ	15 %	43 %	42 %
КГ	14 %	42 %	44 %

У результаті проведеної роботи та аналізу даних ми отримали результати щодо загального рівня розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку, відповідно: високий рівень виявлено у 15% дітей (ЕГ) та 14% (КГ), середній – 43% дітей (ЕГ) та 42% (КГ), низький – 42% дітей (ЕГ) та 44% (КГ).

Отримані дані в процесі констатувального етапу експерименту дозволили перейти до формуального етапу експериментальної роботи. Вони були покладені в основу системи роботи, спрямованої на формування витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор.

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 формуального експерименту.

Мета формуального етапу експерименту – розробити систему роботи з розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор.

Нами був розроблена програма використання рухливих ігор для розвитку витривалості під час занять з фізичної культури та в режимних моментах. Розроблена програма була запроваджена в експериментальній групі, в контрольній групі застосовувалися рухливі ігри, які традиційно були включені в режимні моменти з освітньою програмою “Дитина”. За розробленою програмою рухливі ігри на розвиток витривалості завжди розучували під час прогулянки в першу половину дня. Під час заняття з фізичної культури включали знайомі дітям ігри, крім прогулянок і занять рухливі ігри включали в зміст фізкультурного дозвілля, які

проводилися 2 рази на місяць, а так само при проведенні заходів спільно з батьками такі як: «Веселі старти», «Тато, мама, я – спортивна сім'я».

Для розвитку витривалості використовували такі ігри, як: «Птах без гнізда», «Метелики і бабки», «Кішки-мишки», «Качка, качка, гусак» та ін. Рухливі ігри з дітьми проводилися щодня. До обіду, на свіжому повітрі проводилися наприклад такі ігри як: «Ловушка», «Кішки-мишки», «Третій зайвий».

Після денного сну в приміщенні групи проводилися такі ігри, як: «Бігом в обруч», «Бджілки», «Кінь вогонь» і т.д. Незнайомі, нові для дітей рухливі ігри спочатку завжди викликали інтерес, але при повторенні ігор у дітей стали з'являтися переваги до тієї чи іншої гри. Надалі діти вже самостійно, без втручання педагогів, організовували рухливі ігри, об'єднувалися в групи. Деякі діти не вміють об'єднувати навколо себе інших дітей, тому що не були лідерами, не могли наполягти на своєму бажанні пограти саме в цю гру. Тому педагоги допомагали їм в організації рухливих ігор. Такі ігри, як: «Ловушка», «Третій зайвий», «Ігри-естафети», «Лабіринт» подобалися багатьом дітям. Діти, які проявляли незначну зацікавленість в участі в рухливих іграх цілеспрямовано вводилися в гру як ведучі для того, щоб викликати інтерес до тієї чи іншої гри. Конкретні види рухливих ігор педагоги відбирали та об'єднали за переважним впливом на розвиток витривалості.

Програма використання рухливих ігор для розвитку витривалості була розрахована на весь навчальний рік відповідно до пори року. В разі необхідності вносилися зміни під час заняття з фізичної культури або до його початку якщо це того вимагало. У теплу

пору року заняття з фізичної культури проводилися переважно на свіжому повітрі, враховуючи погодні умови. Під час занять з фізичної культури, спрямованих на розвиток витривалості за рахунок рухливих ігор у дітей старшого дошкільного віку формувалася не тільки фізична якість витривалість, а й інші важливі морально-вольові якості.

Діти під час занять з фізичної культури проявляли активність і бажання брати участь у рухливих іграх. Велике бажання виявлялося в участі в рухливих іграх зі змагальним характером. У дітей старшого дошкільного віку проявлялося почуття суперництва та співпереживання за друзями, що виховувало такі моральні якості як колективізм, взаємодопомогу та ін. Діти після таких занять з фізичної культури з елементами змагання завжди

йшли з гарним настроєм, ділилися емоціями один з одним та з нетерпінням чекали наступного заняття. Рухливі ігри на розвиток витривалості застосовували при проведенні занять фізичної культури з дітьми старшого дошкільного віку в експериментальній групі.

На контрольному етапі експерименту з дітьми контрольної і експериментальної групи були проведені ті ж самі методики, які були проведені і на констатувальному етапі. Мета контрольного етапу експерименту – виявлення ефективності проведеної системи роботи щодо розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор.

Результати контрольного етапу діагностики розвитку витривалості представлені в табл. 4.

Таблиця 4

Діагностика рівнів розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту (КГ (n=12), ЕГ (n=13))

Тести на визначення рівня витривалості	Групи	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
		Дівчата		Хлопці		Дівчата		Хлопці		Дівчата		Хлопці	
		Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%	Кіл	%
Біг на витривалість (дистанція)	КГ	1	17	1	14	2	33	4	57	3	50	2	29
	ЕГ	2	40	3	43	2	40	4	57	1	20	-	-
Біг на витривалість (тривалість)	КГ	1	17	1	14	2	33	3	43	3	50	3	43
	ЕГ	3	50	3	43	2	33	4	57	1	17	-	-
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (кількість)	КГ	1	17	1	14	3	50	4	57	2	33	2	29
	ЕГ	2	40	3	43	2	40	3	43	1	20	1	14

Під час проведення контрольного етапу експерименту були отримані наступні результати (біг на витривалість (дистанція)) : в КГ серед дівчаток 17% мають високий рівень витривалості, 33% мають середній рівень, низький рівень витривалості – 50%, в ЕГ серед дівчаток значно кращі показники після застосування системи роботи з розвитку витривалості під час проведення рухливих ігор : високий рівень мають 40% дівчаток, середній – 40%, а низького рівня має тільки одна дівчинка ЕГ. Серед хлопчиків при проведенні тестування в КГ високий рівень має 14 %, в ЕГ 43 %, середній

рівень витривалості в КГ мають 57% хлопчиків, в ЕГ – також 57%, низький рівень в КГ – 29%, а в ЕГ немає жодного хлопчика, що говорить про ефективність нашої системи роботи.

При тестуванні бігу на витривалість (тривалість) отримали такі показники: в КГ серед дівчаток 17% мають високий рівень витривалості, 33% мають середній та низький рівень витривалості у 50% дівчаток, в ЕГ серед дівчаток значно кращі показники після застосування системи роботи щодо розвитку витривалості під час проведення рухливих ігор : високий рівень мають 50 % дівчаток, середній –

33%, низький рівень – 17 %. Серед хлопчиків в КГ високий рівень має 14%, в ЕГ – 43%, середній рівень витривалості в КГ мають 43 % хлопчиків, в ЕГ – 57%, низький рівень в КГ – 43%, а в ЕГ немає жодного хлопчика, що говорить про ефективність нашої системи роботи.

При проведенні тестування – піднімання тулуба з положення лежачи на спині, отримали наступні результати: в КГ серед дівчаток 17% мають високий рівень витривалості, 50% мають середній рівень, низький рівень витривалості у 33% дівчаток, в ЕГ серед дівчаток значно кращі показники після застосування системи роботи щодо розвитку витривалості під час проведення рухливих ігор : високий рівень мають 40% дівчаток, середній – 40%, низький рівень – 20%. Серед хлопчиків в КГ високий рівень має 14%, в ЕГ 43%, середній рівень витривалості в

КГ – 57%, в ЕГ мають 43% хлопчиків, низький рівень в КГ – 29%, а в ЕГ – 14% хлопчиків.

Загальний рівень витривалості у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту представлені в таблиці 4.

У результаті проведеної системи роботи та аналізу даних ми отримали результати щодо загального рівня розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі, відповідно: високий рівень виявлено у 42% дітей (ЕГ) та 14% (КГ), середній – 44% дітей (ЕГ) та 42% (КГ), низький – 14% дітей (ЕГ) та 40% (КГ).

Загальні рівні витривалості у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапі експерименту представлені в табл. 5.

Таблиця 5

Загальний рівень розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту

Групи	Рівні розвитку витривалості		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
ЕГ	42%	44%	14%
КГ	18%	42%	40%

Таблиця 6

Загальні рівні розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапі експерименту

Групи	Рівні розвитку витривалості					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Констат етап	Контр етап	Констат етап	Контр етап	Конст етап	Контр етап
ЕГ	15 %	42%	43 %	44%	42 %	14%
КГ	14 %	18%	42 %	42%	44 %	40%

Порівняльний аналіз результатів на констатувальному та контрольному етапі дослідження свідчить, що динаміка показників розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор після використаної системи роботи позитивна.

Таким чином, дані контрольного етапу експерименту підтвердили гіпотезу нашого дослідження, у якій висловлено твердження, що процес розвитку витривалості у дітей старшого

дошкільного віку під час проведення рухливих ігор буде відбуватися ефективніше за умов: цілеспрямованого застосування системи рухливих ігор, орієнтованої на розвиток фізичної якості витривалості; більш розширеного обсягу рухливих ігор проти традиційної системи; створення позитивної емоційної атмосфери під час проведення рухливих ігор.

Висновки. На думку багатьох науковців, рухлива гра визначається як

один з основних засобів і методів фізичного виховання. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на нервову систему дітей дошкільного віку. На констатувальному етапі було досліджено вихідні дані рівнів розвитку витривалості дітей старшого дошкільного віку. З'ясували, що високий рівень виявлено у 15% дітей (ЕГ) та 14% (КГ), середній – 43% дітей (ЕГ) та 42% (КГ), низький – 42% дітей (ЕГ) та 44% (КГ). На формувальному етапі експерименту було розроблено систему роботи щодо розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор. Було розроблено програму використання рухливих ігор для розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку (розроблена програма застосовувалася в режимних моментах кожного місяця та тижня протягом навчального року). Розроблено систему заходів, що включає різні форми роботи з дітьми з фізичного виховання (заняття з фізичної культури на повітрі, в

приміщенні, рухливі ігри на розвиток витривалості), які формують витривалість у дітей, тобто поставлені завдання були вирішені. Після впровадження системи роботи в експериментальній групі, було повторно проведено тестування на контрольному етапі експерименту КГ та ЕГ. Було з'ясовано, що високий рівень виявлено у 42% дітей (ЕГ) та 14% (КГ), середній – 44% дітей (ЕГ) та 42% (КГ), низький – 14% дітей (ЕГ) та 40% (КГ). Спостерігалася позитивна динаміка показників після впровадженої системи роботи, що говорить про те, що мета нашого дослідження досягнута.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в дослідженні інших фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку під час проведення рухливих ігор.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- 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. (2001). *Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі: навчально-методичний посібник*. Київ: Вища школа.
- Вільчковський, Е.С., & Денисенко, Н.Ф. (2008). *Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник*. Тернопіль: Мандрівець.
- Вільчковський, Е.С., & Курок, О.І. (2019). *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник*. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга».
- Дитина, (2016). *Освітня програма для дітей від двох до семи років*. Київ.
- Ленська, Т. (2009). Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*, 7, 12-14.
- Лущик, І.В. (2007). *Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурно-оздоровча робота*. Київ: Ранок.
- Пензулаева, Л.И. (2007). *Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет*. Москва: ВЛАДос.
- Рунова, М.О. (2000). *Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошк. учреждений, преподават. и студентов педвузов и колледжей*. Москва: Мозаика-Синтез.
- Рунова, М.О. (1999). Обеспечение двигательной активности детей на прогулке. *Дошкольное воспитание*, 8, 35-41.

- Фролов, В.Г., & Юрко, Г.П. (2004). *Фізкультурні заняття на повітрі з дітьми дошкільного віку: посібник для вихователя дитячого садка*. Москва: Просвещение.
- Шиян, Б.М. (2006). Витривалість і методика її виховання. *Теорія фізичного виховання*, 6, 16-18.

Стаття надійшла до редакції: 01.05.2022

Опубліковано: 01.06.2022

Abstract. *Khlus N. O. Development of endurance of senior preschoolers in the process of active movable games. The purpose of the study is to substantiate theoretically and investigate experimentally the effectiveness of the influence of active sports games on the development of endurance of senior preschoolers. Material and methods. The experimental study involved 25 children (11 - girls, 14 - boys) of senior preschool age. It was formed two experimental groups. The children of the groups had the same level of physical development, morpho-functional state and physical fitness. The first group – control one (CG, n = 12 (5 girls, 7 boys) – was taught according to the educational program "Child". The second group – experimental one (EG, n = 13 (6 girls, 7 boys) – was taught not only according to the educational program "Child" but also the developed system of work on development of endurance of senior preschoolers in the process of active sports games. Research methods: analysis of data from literary and Internet sources on the problem of the research, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Results. At the ascertaining stage of the study, the general level of preschoolers' endurance development was determined. The following results were obtained: 15% of children in experimental group and 14% of children in control group had high level of endurance, 43% of children in experimental group and 42% of children in control group had medium level of endurance, and 42% of children in experimental group and 44% of children in control group had low level of endurance. At the formative stage of the study, a system of work on the development of endurance of senior preschoolers by means of active sports games was developed. At the control stage, the effectiveness of the proposed system of work on the development of endurance of senior preschoolers in the process of active sports games was tested. It was defined that active sports games are an effective means of developing endurance of senior preschool children. At the control stage of the study, we obtained the following results: 42% of children in experimental group and 14% of children in control group had high level of endurance, 44% of children in experimental group and 42% of children in control group had medium level of endurance, and 14% of children in experimental group and 40% of children in control group had low level of endurance. Conclusions. A comparative analysis of the results of the ascertaining stage and control stage of the study shows that the dynamics of senior preschoolers' endurance development in the process of active sports games after implementing the system of work is positive. Thus, the data of the control stage of the experiment confirmed the hypothesis of our study, which stated that the process of senior preschoolers' endurance development in the process of active sports games would be more effective under the following conditions: targeted use of a system of active sports games focused on developing physical endurance; more frequent use of active sports games against the traditional system; creating a positive emotional atmosphere during active sports games.*

Key words: *endurance; active sports games; senior preschoolers; level of endurance development; system of work.*

Reference

- Bohinich, O.L. (2007). *Fizychnye vykhovannia doshkilnykiv zasobamy hry: metodychnyi posibnyk* [Physical education of preschoolers by means of games: methodical manual]. 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* [Active sports games and game exercises with elements of sports games for senior preschool children: methodical

manual]. Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].

Vilchkovskiy, E.S. (2001). *Fizychno vykhovannia ditei u doshkilnomu zakladi: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Physical education of children in a preschool institution: teaching manual]. Kyiv: Vyshcha shkola. [in Ukrainian].

Vilchkovskiy, E.S., & Denysenko, N.F. (2008). *Orhanizatsiia rukhovoho rezhymu ditei u doshkilnykh navchalnykh zakladakh: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Organization of the active physical regime of children in preschool educational institutions: teaching manual]. Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].

Vilchkovskiy, E.S., & Kurok, O.I. (2019). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku: pidruchnyk* [Theory and methods of physical education of preschool children: a textbook]. Sumy: PF «Vydavnytstvo «Universytetska knyha». [in Ukrainian].

Dytyna, (2016). *Osvitnia prohrama dlia ditei vid dvokh do semy rokiv* [Educational program for children from two to seven years]. Kyiv. [in Ukrainian].

Lenska, T. (2009). Rukhova aktyvnist na svizhomu povitri [Physical activity in the fresh air]. *Doshkilne vykhovannia* [Pre-school education], no 7, 12-14. [in Russian].

Lushchik, I.V. (2007). *Fizychno vykhovannia doshkilnykiv* [Physical education of preschoolers]. Fizkulturno-ozdorovcha robota. Kyiv: Ranok. [in Ukrainian].

Penzulaeva, L.Y. (2007). *Podvizhnye igry i igrovye uprazhneniya dlya detej 5-7 let* [Active sports games and game exercises for 5-7 years old children]. Moskva: VLADos. [in Russian].

Runova, M.O. (2000). *Dvyhatelnaia aktyvnost rebenka v detskom sadu: posobyе dlia pedahohov doshk. uchrezhd., prepodavat. y studentov pedvuzov y kolledzhei* [Physical activity of a child in the kindergarten: a manual for teachers of preschool institutions, teachers of pedagogical institutions and colleges]. Moskva: Mozayka-SynteZ. [in Russian].

Runova, M.O. (1999). Obespechenye dvyhatelnoi aktyvnosti detei na prohulke [Ensuring the physical activity of children on a walk]. *Doshkolnoe vospytanye* [Pre-school education], no 8, 35-41. [in Russian].

Frolov, V.H., & Yurko, H.P. (2004). *Fizkulturni zaniattia na povitri z ditmy doshkilnoho viku: posibnyk dlia vykhovatel'ia dytiachoho sadka* [Outdoor physical lessons with preschool children: a guide for kindergarten teachers]. Moskva: Prosveshchenye. [in Russian].

Shyian, B.M. (2006). Vytryvalist i metodyka yii vykhovannia [Endurance and methods of its education]. *Teoriia fizychnoho vykhovannia* [Theory of physical education], no 6, 16-18. [in Ukrainian].

Відомості про авторів / Information about the Authors

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

Nataliya Khlus: candidate of physical training and sport, Assistant professor of theory and methodics of preschool education chair, 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