

УДК 796.3-057.874

Вікторія ПАСІЧНИК, Валерія ПАСІЧНИК

**Можливості використання
елементів спортивних ігор з м'ячем
для розвитку фізичних якостей
дітей старшого дошкільного віку**

*Львівський державний університет фізичної культури
(м. Львів)*

Анотація. Розкрито значення ігор з м'ячем у розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Запропоновано перелік рухових дій з м'ячем для формування техніки рухів як підгрунтя розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: старший дошкільний вік, фізичні якості, спортивні ігри, м'яч.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із важливих напрямів реформування освіти та культури в Україні є дошкільне виховання, яке ставить за мету забезпечити належне фізичне й психічне здоров'я дітей, їхній повноцінний розвиток, готовність до навчання в школі [1, 4, 5].

Дошкільний вік – один з найбільш відповідальних періодів життя кожної людини. Саме в цьому періоді життя закладається фундамент здоров'я, повноцінного фізичного розвитку, відбувається формування рухових навичок, закладається основа для формування фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності [1, 2, 4, 6].

Аналіз наукової літератури свідчить, що цілеспрямований розвиток фізичних якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну фізичну підготовленість дитини, яка передбачає досягнення оптимального розвитку швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили [3, 4].

Дослідники вказують на важливість застосування різних засобів фізичного виховання, а особливо спортивних ігор для розвитку фізичних якостей дитини [3, 5].

У цьому контексті особливого інтересу набуває використання в системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку ігрового методу і вправ з арсеналу спортивних ігор з м'ячем.

Метою дослідження є обгрупування використання елементів спортивних ігор з м'ячем для розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Фізкультурні заняття, побудовані на використанні елементів спортивних ігор і вправ з м'ячем, значною мірою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичному і психічному розвитку, викликають підвищений інтерес у дошкільників до занять руховою діяльністю. В іграх з елементами спорту удосконалюються «відчуття м'язових зусиль», «відчуття простору», «відчуття часу», функції різних аналізаторів. Крім того, рухливі ігри з елементами спорту дають змогу дитині оволодівати різноманітними, досить складними видами дій, виявляти самостійність, активність, творчість [3, 5].

Визначено такі основні освітні завдання фізкультурних занять, які побудовані на використанні елементів спортивних ігор з м'ячем: формування стійкого інтересу до ігор з елементами спорту і спортивних вправ, бажання використовувати їх у самостійній руховій діяльності; збагачення рухового досвіду дошкільнят новими руховими діями, навчання правильної техніки виконання елементів спортивних ігор; сприяння розвитку фізичних якостей; формування навичок здорового способу життя.

При підборі елементів спортивних ігор потрібно враховувати насамперед те, що вікові особливості дошкільнят характеризуються недостатністю розвитку м'язової сили, певною нестійкістю серцевої діяльності, підвищеним обміном речовин, недосконалістю в координації, сили і швидкості рухів, відносно швидкою стомлюваністю, слабкістю вольових якостей, малим запасом знань про свої рухові можливості [1, 4]. Також для старших дошкільників важливим є не тільки участь у грі, але і перемога в ній.

Загалом, рухливі ігри з елементами спорту як вид діяльності, як правило, припускають мінливі умови тих або інших дій, тому більшість цих ігор пов'язано з проявом рухових здібностей: швидкісно-силових, координаційних, що потребують витривалості, сили та гнучкості.

Практичний матеріал розроблений з урахуванням вікових особливостей фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку та побудований на різноманітних рухових діях, основою яких були природні локомоції (ходьба, біг, стрибки, метання, кидання, ловіння, повзання, лазіння, рівновага) для формування «школи рухів». При виборі фізичних вправ зроблено акцент на різноманітних варіантах виконання різних рухів у різних умовах (тобто арсенал різноманітних вправ з м'ячем із різних видів спорту).

Рухові дії з пріоритетним використанням м'ячів, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, подаємо в таблиці 1.

Таблиця 1

Рухові дії з м'ячем для розвитку фізичних якостей

№ з/п	Фізичні якості	Рухові дії з м'ячами
1	Спритність	Кидки м'яча у горизонтальну та вертикальну ціль з різних вихідних положень; кидки м'яча у ціль, що рухається; перскидання м'яча з руки в руку; підкидання та ловіння м'яча; ведення м'яча на місці, в русі; різноманітні передачі та ловіння м'яча однією та двома руками; біг «змійкою» через перешкоди (м'ячі); стрибки з поворотом на 90°, 180°, 360° з м'ячем; вправи з м'ячем на обмеженій площині; переступання, перестрибування, м'ячів; вправи на рівновагу з м'ячем; кидки м'яча у кошик; швидка зміна різних положень з м'ячем (сісти, лягти, підвестися); виконання узгоджених дій кількома учасниками (сідати, підводитися, виконувати повороти, нахили, стрибки, тримаючись за м'яч), прокочування м'яча у ворітця
2	Швидкість	Біг із м'ячем за ранговим сигналом; біг зі зміною напрямку за сигналом «м'яч угору»; передачі м'яча на швидкість партнеру; біг в максимальному темпі за м'ячем (орієнтир); відбивання м'яча; повороти, розмахування з м'ячем із максимальною частотою; ловіння «раптового» м'яча; зупинення м'ячів, що котяться; стрибки на місці в максимальному темпі з м'ячем; зміна руху з м'ячем за командою; раптова зупинка з м'ячем (вимкнення музики)

Продовження таблиці 1

№ з/п	Фізичні якості	Рухові дії з м'ячами
3	Швидкісно-силові здібності	Стрибки, випади, присідання з м'ячем; стрибки угору, на місці, у довжину, у глибину з м'ячем; метання м'яча на дальність; котіння, кидки набивних м'ячів у інтегрально-розвивальні; вибивання кеглів, фішок м'ячами; лазіння по гімнастичній стіпці за м'ячем (орієнтир); лазіння через м'ячі (перешкода), присідання на всій ступні, на пальцях з м'ячем у руках; лежачи на спині, піднімання угору прямих ніг (м'яч затиснутий в ступнях)
4	Гнучкість	Нахили тулуба вперед, з положення стоячи, сидячи з м'ячем; напівприсідання з м'ячем; махові рухи верхніми і нижніми кінцівками з різних вихідних положень з м'ячем; колові рухи тулубом і тазом з м'ячем, згинання тулуба, лежачи на животі, руки з м'ячем вперед
5	Витривалість	Елементи бігу, стрибків, лазіння з м'ячем (як предмет, перешкода, орієнтир)

Висновки. Рівень розвитку фізичних якостей має особливе значення для здоров'я дітей, їхнього фізичного вдосконалення, оволодіння рухами. Тому надзвичайно актуальним є використання на заняттях із фізичного виховання старших дошкільнят різноманітних елементів спортивних ігор з м'ячем. Це дасть змогу комплексно вирішувати завдання поліпшення фізичного стану дітей, з одного боку, та зробить заняття більш емоційно насиченими, з другого.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Є. Н. Приступа, Ю. В. Петришин, Б. А. Виноградський, Р. Л. Петрина, В. М. Пасічник – Львів : ЛДУФК, 2014. – 206 с.
2. Допокільне фізичне виховання дітей : [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Н. В. Москаленко, З. В. Анастасьєва, Т. В. Сичова, Н. Г. Лапшина. – Донецьк : Інновація, 2011. – 143 с.

3. Конох О.Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5–6 років : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / О.Є. Конох.– 2014. – 301 с.

4. Папгелова Н.Є. Формування гармонійно розвинутої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія] / Наталія Євгенівна Папгелова. – Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О.М., 2013. – 432 с.

5. Пасічник В.М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Пасічник Вікторія Михайлівна. – Львів, 2014. – 298 с.

6. Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children / Viktoriya Pasichnyk, Valeryi Melnyk, Levkiv Volodymyr, Kovtsyn Vasyl // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 4. – P. 775–780.