

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ТА РІВНОВАГИ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Оксана ДУМИЧ, Юлія КАСІЯН, Христина СТАСЮК

Педагогічний коледж

*Львівського національного університету імені Івана Франка,
м. Львів, Україна, e-mail: oleg.stas88@gmail.com*

Вступ. Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання, які сприяють формуванню та вдосконаленню життєвонеобхідних рухів, фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню моральних і вольових якостей [1]. При цьому важливо змінювати умови проведення гри, урізноманітнювати способи виконання. Програма «Українське дошкілля» [2] пропонує для розвитку фізичних якостей різний відсоток застосування рухливих ігор. Вважаємо, що для розвитку швидкості та гнучкості відсоток є недостатнім, що стало основою для проведення нашого дослідження.

Мета – визначити вплив рухливих ігор на розвиток швидкості та рівноваги.

Методи: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження й обговорення. Для визначення впливу рухливих ігор на розвиток швидкості та рівноваги проведено педагогічний експеримент, у якому використано прийоми регулювання навантаження під час проведення рухливих ігор, спрямованих на розвиток цих якостей. В експерименті взяли участь 22 дитини старшої групи ДНЗ «Берегиня» м. Львова.

Інструментарієм контролю за розвитком рівноваги була проба Бірюк [3]. Виявлено, що показник 41 % дітей високого рівня упродовж експерименту зріс до 54% (приріст 13%). Не встановлено зміни показників рівноваги в дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості – 32%. Під час експерименту показники гнучкості в дітей з низьким рівнем зменшилися на 13% (з 27% на початок до 14% на кінець експерименту). Отже, зі збільшенням часу утримання рівноваги та зміни вихідних положень респонденти двох із трьох рівнів суттєво поліпшили свої результати.

Дослідження з визначення показників швидкості виявило, що в бігові на 30 м під час експерименту показник високого рівня збільшився на 40% (32% на початок та 72% на кінець експерименту), середній рівень, відповідно, зменшився – з 41% до 28% (спад 13%), низький – з 27% до 0% (спад 27%). Таким чином, використані прийоми регулювання навантаження, а саме кількість повторень, темп виконання, час виконання гри, суттєво вплинули на поліпшення показників швидкості.

Висновки. На розвиток швидкості і рівноваги дошкільнят суттєво впливають рухливі ігри з врахуванням дозування рухів, визначенням інтенсивності та тривалості їх виконання, кількості повторень та інтервалу відпочинку. Проведене дослідження свідчить про доцільність уніфікувати і рівномірно розподілити рухливі ігри для розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку в навчальній програмі.

Ключові слова: рухливі ігри, діти дошкільного віку.

Список літератури

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2004. – 205 с.
2. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко [та ін.] – Тернопіль : Мандрівець, 2013. – 180 с.
3. Щебеко В. М. Физическое воспитание дошкольников : практикум / В. М. Щебеко, М. М. Єрмак, В. А. Шишкіна. – Москва : Академия. – 1999. – 160 с.