

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР З М'ЯЧЕМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ  
ЯКОСТЕЙ ВИТРИВАЛОСТІ ТА СИЛИ ДІТЕЙ СТАРШОГО  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

**Виконала:**

**Мамай Марина Сергіївна**  
студентка 62-1МДО групи  
факультет дошкільної освіти

**Науковий керівник:**

кандидат педагогічних наук, старший  
викладач

**Лісневська Наталія Валентинівна**

**Глухів – 2020 р.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВИТРИВАЛОСТІ ТА СИЛИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА .....</b>	<b>7</b>
1.1. Аналіз психолого-педагогічних літературних досліджень з проблеми розвитку витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку.....	7
1.2. Вікові особливості та функціональна готовність дітей дошкільного віку до розвитку витривалості та сили.....	17
1.3. Вплив спортивних ігор з м'ячем на розвиток витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку .....	23
Висновок до 1-го розділу.....	35
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ ІГОР З М'ЯЧЕМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВИТРИВАЛОСТІ ТА СИЛИ .....</b>	<b>36</b>
2.1. Визначення початкового рівня розвитку витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку .....	36
2.2. Система роботи з розвитку фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних ігор з м'ячем.....	52
2.3. Аналіз результатів проведеної роботи.....	61
Висновки до 2 розділу .....	77
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>78</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>81</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>85</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах навчально-виховний процес у закладах дошкільної освіти (ЗДО) характеризується зростанням обсягу й інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності дітей, що призводить до зниження і без того недостатнього, по оцінці фахівців, рівня рухової активності дітей, рівня сформованості фізичних якостей у дошкільників. У зв'язку з цим постає проблема пошуку такої форми організації фізичного виховання, у якій на фоні високого рівня розвитку фізичних якостей, можна розвивати і пізнавальні здібності, і формувати особистість дитини. Отже, збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей є головними завданнями фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях. У численних дослідках, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми (Е. Вавілова, Е. Вільчковський, М. Годік, Т. Дмитренко, Н. Денисенко, О. Курок та ін.), зроблені висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. За твердженням Н. Денисенко, м'язове голодування для дитини більш небезпечно, ніж кисневе чи харчове (адже його, передусім, важче розпізнати, а тим більше виправити), порівняно із задоволенням потреби в повітрі та їжі [19]. Особливо гостро проблема рухової активності постає в роботі з дітьми дошкільного віку у зв'язку зі збільшенням кількості та тривалості занять протягом дня, ускладненням їх змістового наповнення.

Для розв'язання проблеми активізації рухової діяльності дошкільників особливо стануть у нагоді емоційно насичені засоби, до яких належать спортивні. Ігрова форма організації рухової діяльності дітей, як стимулятор емоційного насичення, формує мотивацію активної участі, забезпечує достатній

рівень активності та якість виконання рухових дій. Той факт, що спортивні ігри в основному проводяться на свіжому повітрі, подвоює, а то й потроює оздоровчий вплив на організм дитини. Усе це підкреслює вагомість та доцільність використання спортивних ігор в процесі розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку.

Спортивні ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей. Фізичні якості у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх розвитку. Ці дві сторони рухової функції тісно взаємопов'язані і взаємозумовлені. Якщо формування рухових навичок у дітей закріплюється при низькому рівні розвитку рухових якостей, то в подальшому це може призвести до закріплення неправильних навичок виконання руху. Систематичне застосування ігор сприяє розширенню рухливих можливостей дошкільників, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички. Сформовані рухові навички і уміння дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату [2; 8; 13].

Під час спортивних ігор у дітей удосконалюються рухи, розвиваються такі якості, як ініціатива і самостійність, впевненість і наполегливість, фізичні якості. Вправи з м'ячем сприяють розвитку в дітей окоміру, координації, ритмічності, узгодженості рухів тощо.

У той же час цілий ряд проблем, пов'язаних з фізичним вихованням дошкільників і їх розвитком, ще не знайшли свого повного вирішення, зокрема, використання спортивних ігор з м'ячем у розвитку фізичних якостей витривалості та сили старших дошкільників.

Отже, актуальність цієї проблеми, її недостатнє висвітлення в педагогічній теорії, вимоги сучасності щодо пошуків змісту ефективного виховання фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних ігор з м'ячем зумовили вибір теми магістерського

дослідження: **«Вплив спортивних ігор з м'ячем на розвиток фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку»**

**Об'єкт дослідження:** процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

**Предмет дослідження:** розвиток фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних ігор з м'ячем.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив спортивних ігор з м'ячем на розвиток фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

– Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми впливу спортивних ігор з м'ячем на розвиток фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку.

– Експериментально перевірити вплив спортивних ігор з м'ячем на розвиток фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку.

– Розробити систему роботи з розвитку витривалості та сили засобами спортивних ігор з м'ячем і перевірити їх ефективність.

– Надати рекомендації вихователям щодо розвитку фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних ігор з м'ячем.

**Гіпотеза дослідження:** Розвиток фізичних якостей витривалості та сили у дітей старшого дошкільного віку буде відбуватися ефективніше за наступних умов:

- урахування наявних рівнів розвитку фізичних якостей витривалості та сили у дітей;

- урахування вікових особливостей дітей старшого дошкільного віку;

- правильний підбір спортивного обладнання для майданчику та фізкультурного залу;

- керівництва з боку вихователя;
- використання спортивних ігор з м'ячем.

Відповідно до визначених завдань було застосовано такі **методи дослідження**: теоретичні: вивчення психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження; аналіз освітніх програм, планів навчально-виховної роботи сучасних ЗДО України; узагальнення літературних джерел для написання висновків.

емпіричні: педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний), якісна й кількісна обробка одержаних результатів, цілеспрямоване спостереження за дітьми, анкетування вихователів.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що визначено критерії, показники розвитку фізичних якостей витривалості та сили, виявлено рівні їх сформованості у старшому дошкільному віці, розроблена система роботи з розвитку витривалості та сили спортивними іграми.

**Практичне значення дослідження**: розроблена система роботи з розвитку фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних ігор з м'ячем; розроблені й запроваджені заняття з розвитку фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних ігор з м'ячем. Матеріали поведеного дослідження можна використовувати у навчально-виховному процесі ЗДО, у процесі підготовки фахівців дошкільного профілю.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел, що містить ... найменувань, ... додатків. Робота містить ... таблиць, ... рисунків. Загальний обсяг роботи становить ... сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВИТРИВАЛОСТІ ТА СИЛИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

### **1.1. Аналіз психолого-педагогічних літературних досліджень з проблеми розвитку витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку**

Численні наукові дослідження (Е. Вільчковського, Л. Глазиріної, Н. Денисенко, Б. Шияна) визначають всебічний вплив рухів на фізичний, інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток дітей старшого дошкільного віку. Це відбувається завдяки м'язовим зусиллям, які впливають на фізіологічну основу психіки – вищу нервову діяльність [29].

Рухи, як писав академік І. Павлов, – головне проявлення життя. Діяльність внутрішніх органів спрямована на забезпечення роботи м'язів, а тренування м'язів є одночасно і удосконаленням функції інших органів та систем. Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать численні дослідження [2; 5; 7; 16; 21], завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти всіх вікових груп мають добре здоров'я, фізичний розвиток та швидше засвоюють фізичні вправи. Без перебільшення можна стверджувати, що рухи також необхідні для нормального росту та розвитку дитини, як і повноцінне її харчування. Фізичні вправи не тільки розвивають та зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання, а також є одним із ефективних засобів лікування та відновлення сил дитини після хвороби. Діти, які систематично виконують фізичні вправи відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень. При цьому більш висока тренуваність підвищує стійкість організму дитини до негативного впливу зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання вважають

О. Коробков та Л. Какурін. Одним з важливих факторів росту та розвитку організму дитини є задоволення її органічної потреби в рухах (кінезофілія). Завдяки кінезофілії дитина намагається «Все зробити сама» (М. Могендович). Ступінь кінезофілії має як індивідуальні, так і вікові відмінності. Виникаючи у грудному віці, вона значно підвищується у подальші роки і виявляється у дошкільника в різноманітних іграх, елементах праці, фізичних вправах та постійній потребі в руках у період його неспання [38].

Однак однієї природної потреби дитини в руках недостатньо, її необхідно спрямовувати у напрямку, який передбачає використання системи фізичних вправ, що різнобічно впливають на її організм. При цьому кінезофілія, яка перетворена у свідому потребу дитини у рухах, дає можливість вирішити важливе завдання фізичного виховання підростаючих поколінь, яке особливої гостроти набуває у наш час, запровадження систематичних занять фізичною культурою у повсякденний побут кожної людини. Рухова активність дошкільнят повинна мати свої межі, оптимальні для кожної вікової групи. Дослідження В. Андренко, М. Сорокопуд, А. Щербак встановили, що як недостатня, так і занадто велика рухова активність призводить до негативних змін у стані організму дитини [41].

Потреба в рухах відображається в емоціях дитини, що значно впливає на її мотиваційну сферу. Це підтверджено багатьма науковими дослідженнями, зокрема І. Сеченова та І. Павлова, які зазначали, що скелетно-м'язова система є джерелом відчуттів. Саме І. Павлову належить термін «м'язова радість», який він використовував для опису приємних відчуттів, пов'язаних з роботою м'язів. І. Павлов довів, що руховий аналізатор отримав інформацію про рівень рухової активності, передає її для аналізу центральній нервовій системі. Ця інформація і є джерелом емоційного впливу, джерелом позитивних та негативних емоцій, джерелом задоволення [42].

Велике значення рухової активності у формуванні психофізичного статусу дитини, оскільки стимулює перцептивні, інтелектуальні процеси, ритмічні рухи. А. Пуні довів, що діти, які мають великий обсяг рухової



активності на протязі дня, мають середній та високий рівень фізичного розвитку, оптимальні показники стану нервової системи, економічну роботу серцево-судинної та дихальної систем, високу резистентність [34].

Отже, рухова активність – це необхідна умова для фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Рухи потрібні для нормального росту та розвитку дитини, як і повноцінне її харчування. Фізичні вправи розвивають та зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання. Діти, які постійно знаходяться в русі, відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень.

Рухові дії складаються з окремих рухів : декілька логічно пов'язаних між собою рухів виконують необхідну рухову дію. Т. Дмитренко довела, що за допомогою рухової дії визначається певна цілеспрямована система рухів, яка спрямована на виконання рухового завдання. Рухова дія спирається на набуті знання попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення [18]. Поєднання рухових дій називають руховою діяльністю. Фізичними вправами називають рухові дії, що спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Поняття «вправа» в теорії фізичного виховання означає спрямовану повторюваність дії з метою впливу на фізичні і психічні властивості дитини та вдосконалення якості її виконання [5]. Отже, фізичні вправи впливають на фізичні і психічні якості дитини, вони є основним засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку, результативною частиною якого є фізичний розвиток.

Важливою складовою фізичного розвитку дітей дошкільного віку, зокрема старшого дошкільного, є фізичні якості: витривалість та сила. Витривалість – здатність людини долати втому у процесі рухової діяльності. Сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Фізичні якості витривалість та сила – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки дитини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію.

Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях. Якісна сторона рухових дій значною мірою «закодована» в людини з моменту її народження (безумовні рефлекси). Як зазначає Н. Годік, розвиток рухових якостей у дошкільників відбувається завдяки впливу двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, який включає весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійну рухову діяльність [11].

Аналіз наукових досліджень засвідчив, що система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, яка зумовлює різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток фізичних якостей витривалості та сили. Виконання фізичних вправ (основних рухів, загальнорозвивальних вправ, участь у спортивних іграх) вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Так, стрибки в довжину і висоту з розбігу, метання предметів у ціль розвивають силу, а біг під час спортивних ігор – витривалість. Слід зазначити, що оптимальні показники можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості. Е. Вільчковський та О. Курок доводять, що рівень розвитку фізичних якостей значною мірою зумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх вирішення в різноманітних життєвих ситуаціях [8]. Учені Е. Вільчковський, Л. Волков, Н. Денисенко, Т. Осокіна та інші стверджують, що розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку відбувається завдяки природно-віковим змінам організму (морфофізіологічної та функціональної перебудові) та режиму рухової активності, який включає весь комплекс організаційних форм фізичного виховання і самостійну рухову діяльність дошкільника. Загальні фізіологічні закономірності розвитку фізичних якостей людини під впливом занять фізичними вправами розглянуто у працях А. Бурової, Е. Вільчковського, І. Лущика, А. Пуні та ін. Їх дослідження свідчать про те, що морфологічні та функціональні зміни м'язової системи дітей та

нервова регуляція рухових і вегетативних функцій організму дитини є фізіологічною основою розвитку рухових якостей [3; 9; 27; 34].

Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Є. Вавілова у своїх дослідженнях зробили висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей [9; 13; 5]. Автори наукових робіт вказують, що вправи з м'ячем є найбільш ефективним засобом для покращення загально-фізичної підготовки дітей, адже їх виконання сприяє прояву спритності, гнучкості, витривалості, сили. Ці фізичні якості залежність одна від одної в процесі свого розвитку, тому що вони є функцією одного й того ж нервово-м'язового апарату і відображають вікові та статеві особливості організму дітей [13].

На нашу думку, розглянуті наукові ідеї вкрай цінні, ми їх високо оцінюємо та беремо як теоретичне підґрунтя нашого дослідження. У зв'язку з цим найбільш ретельно та детально розглянемо проблему розвитку фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку, а саме дефініції, чинники впливу на розвиток зазначених фізичних якостей, їх особливості в даному віці, педагогічні умови та методика їх розвитку в спортивних іграх з м'ячем.

Учені Е. Вільчковський, Т. Ленська, О. Худолій, Б. Шиян встановили, що засвоєння рухової дії дитиною пов'язане не лише з формуванням навичок, але й з розвитком якісних особливостей, що дозволяють виконувати фізичні вправи з необхідною силою, швидкістю, витривалістю, спритністю та гнучкістю. Аналіз наукових пошуків щодо вживання поняття «фізична якість» свідчать про різні тлумачення цієї дефініції («фізичні якості», «рухові якості», «фізичні можливості»). На думку Б. Шияна, «фізична якість відображає рухові можливості людини, в основі яких лежать її природні задатки» [50]. «Фізичні якості» – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність [41].

Дослідник Ю. Родін фізичними якостями називає ознаки організму, і акцентує увагу на тому, що життєдіяльність організму людини визначається

його природними та надбаними в процесі особистого розвитку і професійної діяльності якостями та властивостями. До цих фізичних якостей він відносить і силу та витривалість [35]. Учений відносить ці фізичні якості до рухових здібностей людини і визначає їх як її енергетичні можливості, що забезпечують адаптацію людини до різних видів фізіологічної активності.

М. Рунова вважає, що основою рухових здібностей людини є фізичні якості, а формою прояву – рухові вміння та навички [36]. До рухових здібностей вона відносить силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, загальну та специфічну витривалість. Фізичні здібності М. Руновою розглядаються як комплекс морфофізіологічних і психофізіологічних властивостей людини, які відповідають вимогам якогонебудь виду м'язової діяльності та забезпечують ефективність її виконання.

На думку російських вчених Б. Ашмаріна, Ю. Виноградова, З. Вяткіна, Ю. Железняка, Л. Зав'ялова, А. Матвєєва, Н. Меншикова, Н. Моїсєєва, Ю. Мороз фізичні якості – це певні соціально зумовлені сукупності біологічних і психічних властивостей людини, що виражають її фізичну готовність до здійснення активної рухової діяльності. До основних фізичних якостей науковці відносять фізичну силу, фізичну витривалість, фізичну швидкість і фізичну спритність, які забезпечують рухову активність людини.

Е. Вільчковський під фізичними якостями (руховими) розуміє якісні особливості рухової дії, а саме: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість [8]. Він підкреслює, що обидва терміни «рухові» і «фізичні» якості – правомірні в науці про фізичне виховання, адже, акцентують увагу на різних чинниках, які визначають ці якісні особливості. Незважаючи на розбіжність цих понять серед науковців, їх об'єднає думка про те, що фізичні якості позначають окремі сторони рухових особливостей дитини як особистості.

У своєму дослідженні силу та витривалість будемо вважати як «фізичні якості» через те, що це поняття пов'язується нами з таким поняттям, як «фізична культура дитини старшого дошкільного віку», яку Б. Шиян визначив як сукупність властивостей дитини, які набуваються в процесі фізичного

виховання і виражаються в її активній руховій діяльності, спрямованій на зміцнення здоров'я. Термін «виховання фізичних якостей» тлумачиться науковцем як зміни, що відбуваються в процесі спеціального втручання, тобто в процесі виховання [49]. Учені Е. Вільчковський, Т. Ленська Ю. Травін, надають переваги терміну «розвиток рухових якостей», адже рухові якості в процесі фізичного виховання розвиваються. Ю. Травін зазначає, що якісні властивості рухових дій притаманні навіть новонародженим дітям, які проявляються в безумовних рефlekсах. Тому руховим якостям найбільш підходить термін «розвиток», який означає в широкому смислі зміни, що відбуваються в організмі; а в більш вузькому – покращення, розвиток того, чим володіє дитина. Якщо ж здійснюється процес виховання дитини або під час формування нових рис особистості, не заданих від народження, тоді діє термін «виховання». Поділяючи думку Ю. Травіна щодо понять «розвиток» і «виховання» фізичних якостей, ми будемо вживати термін «розвиток фізичних якостей», адже рухові якості – це складові фізичного розвитку старших дошкільників та результативна сторона фізичної культури, яка інтенсивно формується в процесі організації ігор спортивного характеру. Отже, фізичні якості витривалості та сили також розвиваються в спортивних іграх з м'ячем.

Охарактеризуємо більш детально фізичні якості «витривалість» та «сила». Даючи загальну характеристику витривалості як фізичної якості, Е. Вільчковський розрізняє загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість характеризується здібністю тривало проявляти м'язові зусилля порівняно невисокої інтенсивності. Спеціальна витривалість – здібність проявляти м'язові зусилля у відповідності до специфіки спеціалізованої вправи [8]. М. Годік так характеризує витривалість: витривалість – це здібність здійснювати роботу вказаної інтенсивності протягом найбільш можливого часу... – це можливість організму протидіяти втомі [11]. Вона також розрізняє загальну та спеціальну витривалість. Б. Шиян у навчальному посібнику «Теорія и методика фізичного виховання» стверджує, що під витривалістю розуміють здібність організму боротися із втомою, що викликана м'язовою діяльністю

[49]. О. Худолій в роботі «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» характеризує витривалість як «здібність протистояти втомі і виконувати фізичні вправи довгий час із заданою ефективністю» [43].

Ряд авторів [21; 23; 26] характеризують загальну витривалість як спроможність виконувати тривалу роботу помірної інтенсивності, яка визначається в функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної і м'язової систем. М. Линець виділяє аеробну, тотальну, регіональну та локальну витривалість. Наприклад, біг на довгі дистанції, тривала їзда на велосипеді, залежать за результативністю багато в чому від аеробної витривалості. Тотальною витривалістю називають здібність долати втому при активній участі у роботі 2/3 всіх м'язових груп. Регіональна витривалість – це здібність людини долати втому при активній участі в роботі від 1/3 до 2/3 м'язових груп. Локальна витривалість – це здібність людини долати втому при активній участі в роботі менше 1/3 від загального числа м'язових груп. Між названими видами витривалості немає прямої залежності [23].

Отже, абсолютна більшість авторів приблизно однаково пишуть про те, що витривалість представляє собою здібність протидіяти втомі в певному виді діяльності, а критерієм є час, протягом якого людина може підтримувати вказану інтенсивність.

М. Линець нагадує, що фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень. Загальна витривалість як рухова якість людини – це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів [26]. На думку А. Пуні, загальна витривалість базується на удосконаленні роботи вегетативних систем організму, і це створює умови для її широкого переносу з одного виду рухової діяльності на інший. При цьому перенос загальної витривалості з циклічних вправ на ациклічні більш виражений, ніж навпаки. Загальна витривалість є також необхідною передумовою високого рівня

розвитку інших спеціальних видів витривалості. Проте переоцінювати вплив загальної витривалості на спеціальну не варто [34].

Е. Вільчковський [8] витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності називають спеціальною. Серед спеціальних видів витривалості він виділяє швидкісну, силову та координаційну. До швидкісної витривалості відносять здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною інтенсивністю. Вона відповідає за забезпечення ефективності циклічних рухових дій, спортивних ігор. Силова витривалість людини характеризується здатністю якомога продуктивніше тривалий час долати помірний зовнішній опір: тримання пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності. Силова витривалість поділяється на статичну та динамічну. Статична – пов'язана з необхідністю тривалий час напружувати м'язи або утримувати пози (ковзанярський спорт, гімнастика, боротьба). Динамічна силова витривалість характерна для циклічних вправ (біг, веслування), спортивних ігор, поєдинків. Координаційна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємоузгодженості. Вона проявляється у спортивних видах гімнастики, фігурному катанні тощо [8].

Отже, витривалість характеризує здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи з необхідною інтенсивністю та здатність протистояти стомленню. Витривалість забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму людини. Е. Вільчковський наголошує, що сила, як і інші рухові якості людини, є наслідком прояву функціональних властивостей нервово-м'язового апарату на вплив зовнішнього середовища. Сила – це здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль [8]. На думку автора, оптимальний рівень розвитку сили сприяє гармонійності ростучого організму дитини. За думкою багатьох дослідників силова підготовка стимулює дієздатність тканин, функціональних систем та організму в цілому, сприяє більш повному прояву інших рухових якостей під час виконання різноманітних вправ.

Коли дитина виконує різні рухові дії, сила вступає у взаємозв'язок з іншими руховими якостями: швидкістю, спритністю, гнучкістю та витривалістю. Тому Е. Вільчковський, Т. Дмитренко та інші автори стверджують, що досить складно виділити «чистий» прояв якості сили при виконанні різних рухів. У процесі розвитку сили старших дошкільників треба пам'ятати, що їм не завжди вдається реалізувати свої можливості в силі, тому розвиваючи силу у дітей необхідно дотримуватись такого положення: гармонійно зміцнювати усі м'язові групи опорно-рухового апарату дитини та формувати у неї вміння раціонально використовувати набуту силу при виконанні рухів. Дане положення реалізується, якщо чітко дозувати невеликі фізичні навантаження, що створюються за рахунок маси свого тіла та фізкультурним інвентарем, який використовується при виконанні основних рухів. Ефективним засобом розвитку сили у старших дошкільників є перелізання, виси, різноманітні види стрибків (у висоту, довжину з місця та розбігу), метання предметів на дальність, лазіння по гімнастичній стійці, спортивні ігри з м'ячем (футбол, теніс, баскетбол), де діти виконують ці рухові дії. У спортивних іграх з м'ячем у дітей вдосконалюється вміння раціонально використовувати свої силові можливості, регулювати м'язові напруження у відповідності з ігровою ситуацією [8].

Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дитячого організму у старшому дошкільному віці, переважний вплив потрібно чинити на ті м'язові групи, розвиток яких менш за все стимулюється у повсякденному житті, а саме: косі м'язи тулуба, живота, верхніх кінцівок, задній поверхні стегна. Враховуючи те, що при одноманітній та тривалій м'язовій діяльності у дітей виникає охоронне гальмування, їм необхідно оптимального дозувати фізичні навантаження і урізноманітнювати засоби розвитку фізичних якостей сили та витривалості. Для розвитку м'язової сили доцільно застосовувати вправи, ігри, які мають для дітей певний інтерес, прагнути до більш частотої їх зміни, враховуючи психіку дитини [5].



Отже, під фізичними якостями (руховими) ми будемо розуміти якісні особливості рухової дії: силу, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість. Витривалість представляє собою здібність протидіяти втомі в певному виді діяльності, а критерієм є час, протягом якого людина може підтримувати вказану інтенсивність. Витривалість в цілому забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму. Сила є наслідком прояву функціональних властивостей нервово-м'язового апарату на вплив зовнішнього середовища, тобто сила – це здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

## **1.2. Вікові особливості та функціональна готовність дітей дошкільного віку до розвитку витривалості та сили**

У процесі розвитку фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку необхідно враховувати вікові особливості їх фізичного та психічного розвитку.

У програмі «Українське дошкілля» підкреслюються вікові можливості дитини старшого дошкільного віку, а саме: зазначається, що на шостому році життя у дитини відбуваються зміни у фізичному, психічному та соціальному розвитку. Протягом старшого дошкільного віку маса тіла дитини збільшується щомісяця на 200 г, а зріст – на 0,5 см. Відбувається зростання ролі кори головного мозку в регуляції поведінки дитини, вдосконалюються процеси вищої нервової діяльності, зростає її рухливість. У цьому віці хребетний стовп дитини дуже чутливий до дій, пов'язаних з деформацією. Скелетну мускулатуру характеризують слабо розвинуті сухожилля, м'язи, зв'язки, тому при зайвій масі тіла, за несприятливі умови (наприклад, часте піднімання важких речей) постава дитини порушується [33].

Дитина старшого дошкільного характеризується добре розвиненими великими м'язами тулуба й кінцівок, але кволими залишаються дрібні м'язи, особливо рук. Тому діти легше засвоюють завдання з ходьби, бігу, стрибків, але

значні труднощі у них виникають при виконанні вправ, пов'язаних із роботою дрібних м'язів. М'язова система розвивається інтенсивно, але нерівномірно – дрібні м'язи відстають у розвитку. Внаслідок великої рухливості діти цього віку витрачають багато енергії, через що швидко втомлюються, особливо коли виконують одноманітну роботу.

Упродовж шостого року життя завершується формування та окостеніння скелета; збільшується довжина рук і ніг, зростають їх силові показники, формується постава. Спостерігається статева диференціація у виборі рухів: хлопчики віддають перевагу швидко-силовим вправам (стрибкам, метанню, бігу), а дівчата – вправам, що вимагають координації рухів, чіткості виконання (вправам на рівновагу, стрибкам на скакалці, «класикам»). Проте силові показники дітей обох статей можуть бути рівними» [33].

У програмі розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» також підкреслюються вікові можливості розвитку фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку: «Дитина починає свідомо керуватися у своїй поведінці еталонами здорового способу життя – виконує разом з дорослими фізичні вправи на розвиток сили, зацікавлено спостерігає за спортивними змаганнями дорослих та бере участь у спортивних змаганнях дітей, порівнює свої м'язи з м'язами однолітків, пишається своєю зрислою силою, вправністю, хорошим фізичним самопочуттям [32].

У цьому віці у дитині відчувається висока потреба у рухах. Вона стає цілеспрямованою, індивідуалізованою. Її рухова активність складає близько 13-17 тис. кроків, інтенсивність рухової активності лежить у межах 50-70 рухів за хвилину. Дитина старшого дошкільного віку може активно рухатися – ходити, бігати, стрибати, виконувати спортивні вправи, грати у футбол, баскетбол, теніс. Характерна особливість цього віку – певна осмисленість, вмотивованість, керованість рухів. У руховій діяльності дитини велике значення мають емоції: низька мотивація викликає у дитини небажання її виконувати, висока – стимулює її інтенсивність, тривалість, досягнення.

Старший дошкільник здатний докладати зусилля для подолання певних труднощів у процесі виконання складних рухових завдань. Його рухи стають злагодженими, впевненими, стрімкими, легкими. У нього значний інтерес викликають швидко-силові рухи, рухи на координацію, вправи на витривалість тощо. Дитині легше, ніж раніше, добиватися чіткості у виконанні складних рухових задач, у неї з'являється здатність врахувати просторові, часові, силові параметри; у ній з'являється бажання брати участь у спільних фізкультурно-розвивальних іграх спортивного характеру, у дитячих змаганнях на вправність, витривалість, влучність. Завдяки розвитку фізичних якостей у неї з'являється легкість та узгодженість, набутий руховий досвід дитина застосовує у різних видах діяльності [32].

Учені Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Н. Андренко, О. Худолій та інші стверджують, що фізичні якості дошкільників розвиваються під впливом природно-вікових змін організму (морфофізіологічних та функціональної перебудови) та режиму рухової активності, який включає весь комплекс організаційних форм фізичного виховання і самостійну рухову діяльність дошкільника. Е. Вільчковський та О. Курок дослідили фізичний розвиток дошкільників і встановили, що у них витривалість м'язів підвищується, але відносно силових напружень вона залишається низькою (лазіння по канату, багаторазові підстрибування тощо). До шести-семи років у дітей, в основному, закінчується процес формування тканини легень та дихальних шляхів. У цьому віці черевне дихання поступово змінюється, а в період від чотирьох до шести років поступово починає переважати грудне. Структура тканини легень дошкільника ще не досягає повного розвитку: носові ходи, трахея та бронхи порівняно вузькі, що утруднює надходження повітря до легень: ребра значно опущені, діафрагма розміщена високо, у дитини порівняно невисока життєва ємність легень. Все це зумовлює неглибоке дихання, що компенсується його частотою, яка з віком зменшується. Життєва ємність легень (за В. Молчановим) у дітей чотирьох-шести років – 800-1000 мл. [8].

Завдяки тому, що у дитини проходить значно більше крові через легені, ніж у дорослого, у неї задовольняється потреба організму в кисні за рахунок інтенсивного обміну речовин. Підвищена потреба в кисні під час фізичних навантажень задовольняється за рахунок частоти дихання. Завдяки впливу фізичних та спортивних вправ, у дитини зростає экскурсія грудної клітини, зміцнюється дихальна мускулатура, збільшується газообмін у легенях. Враховуючи перелічені особливості дихальної системи старших дошкільників, їм необхідно забезпечити умови перебування на свіжому повітрі під час прогулянок та денного сну. Для розвитку та удосконаленню дихального апарата дітей для них особливо корисні спортивні ігри з м'ячем [14].

Т. Дуткевич нагадує, що у зв'язку з перебудовою діяльності серцево-судинної системи на більш оптимальний рівень функціонування, у дитини збільшуються можливості до виконання рухових дій. Серце у дітей старшого дошкільного віку дуже швидко збуджується. Воно здатне швидко пристосуватися до фізичного навантаження і відновити свою працездатність, але його діяльність нестійка, тому тривалі фізичні та психічні напруження можуть негативно вплинути на діяльність серця, призвести до його захворювання. У зв'язку з цим необхідно дозувати фізичне навантаження дошкільників відповідно до їх вікових особливостей та стану здоров'я. Велике значення у процесі тренування серця дитини мають систематичні заняття з фізичної культури, спортивні ігри з м'ячем, особливо на свіжому повітрі [14].

Кращому та швидшому засвоєнню спортивних ігор з м'ячем (футболу, тенісу, баскетболу) сприяють велика збудливість, реактивність, висока пластичність нервової системи в дитячому віці. При цьому слід пам'ятати, нагадує Л. Сухар, про правильне формування рухових навичок у дошкільників з самого початку навчання, адже помилки на її думку, згодом дуже важко виправляти [38]. У своїх працях видатний психолог Л. Виготський підкреслював роль емоцій у вихованні здорової дитини. Він стверджував, що для того щоб психічний розвиток дітей здійснювався нормальними темпами і

вони зростали здоровими, вихователь повинен підтримувати в них почуття життєрадісності та бадьорості [10].

Взірцем емоційного підходу у процесі виховання старших дошкільників можна вважати «Школу радощів» В. Сухомлинського [39]. Позитивні емоційні переживання під час спортивних ігор з м'ячем ефективно впливають на функціональний стан мозку, підвищують тонус, що покращує його регулюючий вплив на діяльність усіх органів та систем, протікання біохімічних процесів. У результаті чого зростає працездатність та покращується загальний настрій дитини.

Відбуваються зміни і у мисленні старших дошкільників. Його характерною ознакою стає конкретність, тобто образність. У старшому дошкільному віці наочне навчання сприймається та засвоюється значно краще, ніж тільки словесне. Але навчанні старших дошкільників широко використовують словесні вказівки, що обумовлюють не лише зрозумілі дітям завдання, а й способи їх виконання. Але Т. Круцевич нагадує, що треба пам'ятати про те, що не кожне завдання, запропоноване дітям, спонукає їх до певної діяльності, адже багато факторів впливають на поведінку дошкільників. Діти мають велику потребу в активній руховій діяльності. Вони можуть довго, не стомлюючись, бігати, стрибати, гратись, але цю їхню активність треба розвивати дуже обережно, необхідно допомагати дітям долати нестійкість та імпульсивність поведінки, що і відбувається під впливом фізичного виховання: у дітей формуються витримка й свідомо поведінка [24].

Через недостатній розвиток фізичних сил та життєвий досвід дитини, її прагнення взяти участь у діяльності оточуючих її людей обмежене. Тому залучення дошкільника до практичної діяльності реалізується у формі гри, яка є ефективним засобом не лише фізичного виховання, а й розумового, морального та естетичного. Не дарма П. Лесгафт писав, що гра є вправа, яка готує дитину до життя. Ігри, за його словами, складають найвигідніше заняття для дитини, яке пов'язане з підвищеним почуттям задоволення [8].

Визначимо готовність дітей старшого дошкільного віку до розвитку фізичних якостей витривалості та сили. Витривалість характеризується здатністю дитини до тривалого виконання динамічної роботи на необхідному рівні інтенсивності та здатністю протистояти стомленню [26]. Витривалість в цілому забезпечують підвищені можливості функціональних систем організму. У процесі розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку треба пам'ятати про небезпеку, яка викликана негативним впливом великих навантажень на організм дитини. У цьому віці значна частина енергетичних ресурсів витрачається на розвиток організму дитини, тому дуже великі фізичні навантаження можуть негативно позначитися на його розвитку [42].

У дитини старшого дошкільного віку відбувається інтенсивне удосконалення тимчасових зв'язків, які регулюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму тому давати їй великі фізичні навантаження неприпустимо, тому, що вони вимагають від організму максимального прояву функціональних можливостей, що, у свою чергу, може заважати правильному формуванню цих умовно-рефлекторних зв'язків [42].

Одна з функціональних особливостей дитини є відносно обмежена можливість максимального споживання кисню у процесі її м'язової діяльності за певний відрізок часу. Ця особливість обумовлена можливостями дихальної та серцево-судинної систем дошкільників. Для розвитку витривалості у дошкільників створюється у ці роки певна база завдяки їх загальнофізичної підготовки [41].

Вченими [5; 8; 16; 25] встановлено, що одноманітна м'язова діяльність дошкільників сприяє швидкій стомленості, яку супроводжує охоронне гальмування, тому дошкільники легше переносять короточасні фізичні навантаження, різні за змістом. Як бачимо, витривалість дітей старшого дошкільного віку розвивається разом зі швидкістю, спритністю та силою. Тому, як стверджує Е. Вільчковсьуий, не існує чистої витривалості, у дітей розвивається швидкісна витривалість або силова витривалість. Сила – це наслідок прояву функціональних властивостей нервово-м'язового апарата на

вплив зовнішнього середовища [8]. Оптимальний рівень розвитку сили сприяє гармонійності ростучого організму дитини. На думку Н. Фоміна, силова підготовка стимулює дієздатність тканин, функціональних систем та організму в цілому, сприяє більш повному прояву інших рухових якостей під час виконання різноманітних вправ [42]. Темп збільшення сили і період активного її розвитку у дошкільників взаємопов'язані з морфологічними та біохімічними змінами, що відбуваються у процесі росту кістково-м'язового апарата старших дошкільників.

Отже, найважливіші особливості психічного розвитку дітей дошкільного віку – це переважання процесів збудження над гальмуванням в їхній діяльності, нестійка увага, велика емоційність і конкретність сприйняття та мислення. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку сприяють ефективному розвитку їх витривалості та сили.

### **1.3. Вплив спортивних ігор з м'ячем на розвиток витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку**

Спортивні ігри з м'ячем (футбол, баскетбол, теніс, бадмінтон) науковці відносять до складних рухливих ігор. Спортивні ігри з м'ячем – це ігрові змагання, в основі яких лежать різні технічні і тактичні прийоми влучення в ціль м'ячем, але це змагання, зміст і організація яких регламентуються офіційними правилами. Спортивні ігри з м'ячем складаються із природних рухів, фізичних вправ, спрямованими на створення ігрових ситуацій у змаганнях двох сторін, які в кінцевому результаті забезпечують перемогу.

Е. Вільчковський спортивні ігри з м'ячем умовно розділяє на 3 групи [8]. До першої групи відноситься бадмінтон, настільний теніс, які можна охарактеризувати відносною різноманітністю рухів (ударами по м'ячу, стрибками, переміщеннями тощо), які розвивають витривалість, м'язову силу. До другій групі відноситься баскетбол, який відрізняють різноманітні і інтенсивні рухи (швидкий біг, стрибки, ловля і кидки м'яча з різних положень),

частота і швидкість зміни ігрової обстановки, швидке пересування гравців по майданчику. Завдяки цим рухам у дітей розвиваються фізичні якості витривалості та сили, а також швидкості, спритності. До третьої групи відноситься футбол. Його особливістю є велика кількість швидкісно-силових рухів, що також сприяє розвитку витривалості та сили [8]. Як бачимо, спортивним іграм з м'ячем належить чільне місце між основними засобами розвитку витривалості та сили у старших дошкільників.

Технічні елементи і тактичні дії в процесі навчання спортивним іграм діти оволодівають у три етапи [2]: на першому етапі створюються передумови для проведення гри та діти ознайомлюються з основними ігровими прийомами; на другому етапі діти засвоюють рухові дії; на третьому етапі – закріплюють, удосконалюють та інтегрують ігрові прийоми.

Мета I етапу полягає у засвоєнні дітьми технічних прийомів, тактичних дій у загальних рисах. На цьому етапі створюються цілісні уявлення дитини про технічні прийоми, тактичні дії на основі отриманих знань; визначається руховий досвід дітей, якщо він недостатній – його поповнюють; забезпечують належний рівень розвитку фізичних якостей, що обумовлює якісне оволодіння ігровими прийомами; здійснюється виконання ігрових прийомів загальною; усуваються зайві рухи, які грубо порушують техніку гри.

На цьому етапі старші дошкільники отримують уявлення про правильне виконання ігрового прийому, про ефективний спосіб його виконання, Тому дуже важливо показувати ігровий прийом досконало і бажано доповнювати його демонстрацією в ігрових та змагальних умовах. Для свідомого оволодіння руховою дією необхідне термінологічно точне пояснення прийому гри, його якісний аналіз, розкриття суттєвих ланок виконання, визначення причин можливих помилок та шляхів їх усунення. Успішне ведення змагальної боротьби, особливості й способи її реалізації в різноманітних ігрових ситуаціях потребують від дітей знань про значення кожного ігрового прийому [8].

Ми вважаємо, що головною передумовою ефективного використання спортивних ігор з м'ячем у системі фізичного виховання старших дошкільників



є розвиток у них витривалості та сили, активізації їх рухової діяльності. Щоб розвинути витривалість і силу, в ЗДО необхідно методично правильно обладнати фізкультурний майданчик, підготувати його для виконання фізичних вправ, обладнати його необхідним обладнанням, підготувати бігову доріжку.

Іншою важливою передумовою ефективного використання спортивних ігор з м'ячем у системі фізичного виховання старших дошкільників є розвиток їх фізичних якостей. Ефективним засобом розвитку витривалості у дошкільників є спортивні вправи, використання яких потребує контролю фізичного навантаження на дитину, дотримання оптимальних інтервалів відпочинку між їх виконанням. Невеличкі паузи по 15-20 сек., необхідні дітям для зміни вихідного положення та нагадування про наступну вправу, вони дозволяють дошкільникам здійснювати рухову діяльність при високій активності серцево-судинної та дихальної систем.

Підвищена моторна щільність занять, оптимальне дозування спортивних вправ сприяють ефективному розвитку витривалості у дітей всіх вікових груп. Тривалість пауз між виконанням окремих спортивних вправ повинна бути 30-40 сек., якщо вправи були середньої та низької інтенсивності і 1,5-2 хв. після вправ високої інтенсивності. Якщо дотримуватися даних інтервалів відпочинку дітей, то до наступного повторення спортивної вправи організм дитини відновиться після попередньої праці [9].

Розвиток загальної витривалості у дитини забезпечується, на думку Н. Денисенко, циклічними рухами (ходьбою, бігом, пересуванням на лижах та ін.), спортивними іграми з м'ячем, стрибками, лазінням [13]. У спортивних іграх з м'ячем розвиваються різні види витривалості. Їх фізичне навантаження дозує кількість повторень гри, час безперервної ігрової діяльності дітей та тривалість пауз для відпочинку між її повтореннями. До ефективних засобів розвитку загальної витривалості відносять вправи спортивного характеру: ходьбу на лижах, катання на ковзанах, плавання, їзду на велосипеді та ін. Ці рухи виконуються в помірному та рівномірному темпі, що відповідає можливостям дитячого організму. Перелічені засоби фізичної культури

оказують суттєвий вплив на удосконалення вегетативних функцій та систем організму дитини, сприяють підвищенню його витривалості до різних м'язових зусиль, що створює певний резерв для підвищення загальної працездатності старших дошкільників [21].

На думку Є. Вавилової, для розвитку сили у дошкільників, необхідно гармонійно зміцнювати всі м'язові групи опорно-рухового апарата старшого дошкільника, формувати у нього вміння раціонально використовувати свою силу при виконанні рухів. Зазначене положення реалізується при чіткому дозуванні невеликих фізичних навантажень, що створюються обтяженням маси свого тіла та фізкультурним інвентарем, який використовується при виконанні загальнорозвиваючих вправ та основних рухів [5].

Розвитку сили у старших дошкільників, нагадує М. Линець, сприяють вправи з короткочасним напруженням динамічного й часткового статичного характеру (перелізання, виси та ін.). Особливо корисні вправи, які мають різнобічний вплив на зміцнення м'язових груп всього рухового апарата. До них відносять: різноманітні види стрибків (у висоту, довжину з місця та розбігу), метання предметів на дальність, лазіння по гімнастичній стінці та ін. А також спортивні ігри з м'ячем, де діти виконують ці рухові дії. У подібних іграх у дітей удосконалюється вміння раціонально використовувати свої силові можливості, регулювати м'язові напруження відповідно до ігрової ситуації [26].

На думку Е.Вільчківського, для локального розвитку м'язових груп широко застосовуються загальнорозвиваючі вправи. З дітьми старших груп, доцільно застосовувати вправи з обтяженням невеликою вагою (гімнастичні палиці, м'ячі, обручі). Незначні м'язові зусилля у зв'язку з виконанням даних вправ не викликають перенапруження та затримки дихання у дітей і тому можуть бути рекомендовані для дошкільників з урахуванням посильності їх для цього віку [9].

Враховуючі анатомо-фізіологічні особливості організму дитини даного віку, впливають на ті м'язові групи, які менш всього розвиваються у повсякденному житті, а саме: розвивають косі м'язи тулуба, живота, верхніх

кінцівок, задньої поверхні стегна. Але при цьому треба враховувати, що одноманітна та тривала м'язова діяльність викликає у дошкільників виникає охоронне гальмування, тому їм необхідно різноманітнити зміст засобів та оптимально дозувати фізичне навантаження. Ці вимоги стосуються розвитку й витривалості. Враховуючи дане положення, для розвитку м'язової сили старших дошкільників треба застосовувати такі вправи, які викликають у них певний інтерес, прагнення їх робити. А, враховуючи те, що швидка стомлюваність часто викликається одноманітністю вправ, що виконуються, треба ці вправи часто змінювати. У процесі розвитку м'язової сили у дітей даного віку, треба пильну увагу приділяти підвищенню їх рухової активності на прогулянках та заняттях з фізичної культури, збільшувати їх моторну щільність, це – необхідна умова для розвитку фізичних якостей витривалості та сили в даному віці [35].

Наступна умова для ефективного використання спортивних ігор з м'ячем у фізичному вихованні старших дошкільників – це всебічна фізична підготовка їх до певної спортивної гри з м'ячем. Основним пріоритетним завданням у підготовці дошкільників до певної спортивної гри з м'ячем є створення та вдосконалення моторної бази та їх координаційних можливостей. Це завдання тісно пов'язано з вивченням технічних прийомів, які необхідно використовувати в спортивних іграх. Тобто це є техніка гри. Під поняттям «техніка» Г. Шамардіна розуміє хід рухів дітей-гравців, які в межах можливостей, установлених правилами гри, виконуються в кожній ситуації гри тактично та доцільно [45]. Наприклад, техніка рухів із м'ячем та без нього різна. Техніка без м'яча включає основні ігрові пози, специфічні для ігор із м'ячем, біг та захисну гру тілом. А до техніки рухів з м'ячем входить ведення м'яча, його відбивання, подача та інші рухові дії. Вдосконалення техніки рухів старших дошкільників – головна педагогічна умова для розвитку їх витривалості та сили в процесі проведення спортивних ігор з м'ячем.

Важливе місце у тренуванні дітей належить і засвоєнню тактики гри, яка в спортивній грі з м'ячем складається з певних ситуацій, доцільних

індивідуальних і колективних дій, спрямованих на досягнення найкращого результату. У колективній тактиці М. Комісарик виділяє групову та командну [23]. Індивідуальна тактика полягає у виборі та використанні технічних елементів. Існує багато технік проведення спортивних ігор з м'ячем, її вибір залежить від:

- технічного рівня учасників гри;
- розвиненості фізичних якостей та тренуваності гравців;
- зовнішніх факторів.

Кожна спортивна гра з м'ячем виявляє колективну тактику системою гри, тобто, як стверджує Е. Вільчковський, певним розташуванням дітей у грі залежно від завдань, які треба в ній вирішити. Від розташування гравців визначаються їх функції, причому треба враховувати розвиток їх фізичних якостей витривалості та сили [8].

До головних проблем у організації ігор спортивного характеру з м'ячем належить технологія тренування дітей, тобто навчання їх рухових умінь та навичок. Н. Денисенко визначає її як спосіб навчання та організації тренування, які обумовлені метою підготовки та рівнем підготовленості гравців [13]. І. Лущик рекомендує поступово готувати дітей до участі в спортивних іграх з м'ячем, включаючи спортивні вправи та ігри у різні форми фізичного виховання: у заняття із фізичної культури, рухливі ігри, прогулянки, піші переходи [27]. Вчена вважає, що певні навички ловіння м'яча, його передача, зміна положення тіла, кидання в ціль, розвиваються в грі, якщо цим займатися цілеспрямовано, з акцентуванням на результат спортивної гри [27]. Наприклад, проста передача м'яча дітей одне одному; передача та ловіння м'яча як змагання між парами, ведення м'яча або «перехідний м'яч» у змаганні. Для навчання дітей цим рухам треба створити певні умови, які забезпечать взаємозв'язок між навчанням дітей рухових дій та рухами, які діти виконують у під час проведення спортивної гри з м'ячем, у яких діти теж засвоюють ці рухи. М. Линець доводить, що для навчання техніки й тактики спортивних ігор з м'ячем існує єдиний методичний процес, який містить шість ступенів [26].

На першому ступені виконуються вправи, які вимагають точності технічного та тактичного виконання при полегшених умовах, тобто ці вправи виконуються стоячи, потім у бігу. На другому ступені виконуються вправи, які потребують точності та швидкості виконання. Тривалість виконання цих вправ залежить від складності виконання їх окремих технічних елементів. На третьому ступені вправи виконуються тільки разом з партнером. На четвертому ступені вправи виконуються вже з активним партнером. На п'ятому ступені проводять гру з активним партнером, тобто проводиться сама гра. На шостому ступені проводяться пробні ігри, за вивченою технікою та тактикою, які перевіряються в умовах близьких до змагань [26].

Слід зауважити, що на п'ятому ступені можливий негативний вплив на техніку виконання вправ, тому до навчання техніки гри при активно діючому партнері можна переходити лише у тому разі, якщо гравці добре ознайомлені зі всіма можливими варіантами ігрової ситуації четвертого ступеня, коли вони добре розуміють їх і неодноразово виконують. На п'ятому ступені вже відсутні вузько обмежені вказівки дорослих. Діти самі вибирають технічні і тактичні засоби гри. На нашу думку, вищезазначений підхід є доцільним і може бути адаптованим до тренування старших дошкільників у процесі їх підготовки до спортивних ігор з м'ячем. Вважаємо, що його можна класифікувати як одну з ефективних педагогічних умов розвитку витривалості та сили під час проведення спортивних ігор з м'ячем.

Розробка цієї умови потребує поступовості в оволодінні дітьми технікою рухів, руховими вміннями та навичками тих рухів, що складають структуру та зміст спортивних ігор з м'ячем. Вважаємо, що поступове оволодіння фізичними вправами, що складають рухи, буде впливати на ефективність розвитку фізичних якостей витривалості та сили.

Розглянемо детальніше вплив спортивних ігор з м'ячем на розвиток витривалості та сили.

Для дітей старшого дошкільного віку гра у футбол є однією з найпопулярніших. До початку проведення гри, діти оволодівають

найпростішими прийомами такими як передавання м'яча один одному в парах на відстані 3-4 м, правою і лівою ногою, обведення м'яч навколо кеглів або кубиків змійкою, ведення м'яча на відстань 5-8 м і забивання його у ворота правою і лівою ногою, зупинка м'яча, який котиться по землі, внутрішньою стороною ступні [8]. Ці вправи розвивають силу м'язів ніг і рук. Під час гри гравці кожної команди намагаються підвести м'яч до воріт суперника і забити гол. У процесі ведення м'яча розвивається також і витривалість.

Футбол відноситься до спортивної гри, що потребує від гравця розвитку витривалості і сили, вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Рухові дії футболістів великі. Вони виконують складні рухи з великою варіативністю. Основна вимога, що висувається до цих рухів полягає в тому, щоб діти виконували їх багаторазово, в різних ігрових ситуаціях, з різним руховим рішенням. Дитина сама повинна швидко знайти оптимальний вихід, завдяки чому розширюється її руховий досвід. У разі успішного рішення ситуативної задачі, перед дитиною ставлять нові оригінальні більш складні рухові структури, виконання яких потребує великої витривалості дитини.

Як було вже сказано, до початку гри, діти повинні добре оволодіти основними прийомами подачі м'яча, які представлені на рис. 1.1.

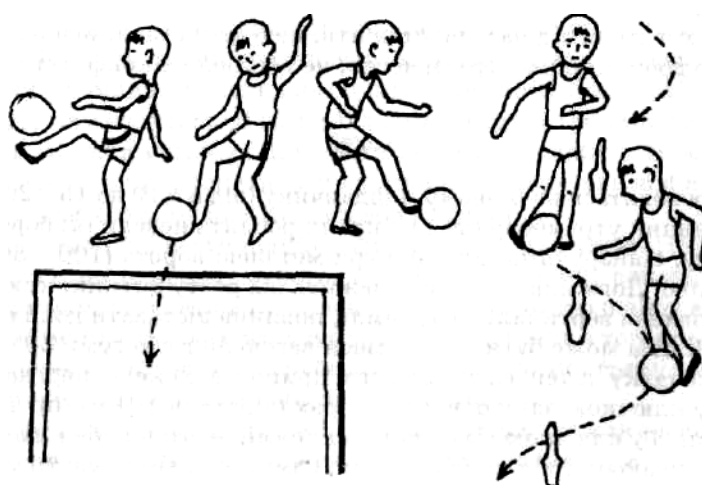


Рис. 1.1. Способи подачі м'яча

Основними прийомами гри у футбол є переміщення, удари по м'ячу, прийоми м'яча, його ведення, відбір, вкидання м'яча, прийоми гри воротаря.

Переміщення відбувається під час ходьби, повільного бігу, бігу з прискоренням, бігу спиною вперед та стрибків. Ці прийоми відпрацьовуються дітьми в рухливих іграх з м'ячем і самій грі у футбол. Розвитку витривалості сприяють різноманітні способи переміщень гравців по ігровому полю: гранично швидкого бігу з місця, прискорення, бігу приставними кроками; крім того, дитині доводиться рухатися в різних напрямках: по прямій, по дузі, у протилежний бік, зигзагом тощо.

Розвитку сили м'язів ніг сприяють удари по м'ячу, які є основою техніки гри у футбол. За допомогою ударів ногою гравці передають м'яч партнеру, б'ють по воротах, здійснюють ведення м'яча та виконують інші дії. Для здійснення удару футболісту треба накопити певну енергію, причому нога сильно відхиляється назад, а потім починає рух вперед сильно згинаючись. Опорну ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, гравець ставить найчастіше з п'яти, під час руху нога згинається ще більше, при цьому вага тіла переноситься на всю ступню, і в момент відриву м'яча від стопи відбувається підйом на носок. На момент зіткнення стопи з м'ячем нога являє собою твердий важіль. Дальність польоту м'яча і траєкторія польоту залежить від сили нанесення удару по м'ячу. Удар по м'ячу, який рухається, виконати важче, ніж по нерухомому, адже гравець змушений узгоджувати свої рухи з рухом м'яча в часі і по відстані. Отже, футбол сприяє розвитку сили м'язів ніг. У процесі ведення м'яча розвивається сила як зовнішньої, так і внутрішньої частини підйому стопи, адже ведення м'яча відбувається послідовними поштовхами зовнішньої або внутрішньої частиною підйому, внутрішньою стороною, серединою підйому або носком, однієї або по черзі то правою, то лівою ногою. Головним є те, щоб дитина при веденні м'яча не відпустила м'яч від себе або послала його далі вперед. Якщо суперник знаходиться близько, поштовхи роблять в нижню частину м'яча, якщо далеко – в середину м'яча. Для вкидання м'яча із-за бокової лінії гравець бере м'яч обома руками, пальці розставлені, ноги розставлені на величину невеликого кроку або розташовані паралельно. Відхилившись назад, гравець швидко кидає м'яч, випрямляючи руки.

У процесі гри у футбол діти передають, зупиняють й забивають м'яч лише ногами або головою, тобто вони постійно знаходяться у русі, що сприяє розвитку їх витривалості та сили.

Наступною улюбленішою спортивною грою дітей старшого дошкільного віку є гра в бадмінтон. Грати в бадмінтон можна на рівному майданчику або галявині, ця гра не потребує якогось спеціального обладнання. У процесі гри у дітей розвивається швидкість, спритність, витривалість, сила м'язів рук, ніг і тулуба, координація рухів, окомір. Важливою умовою проведення гри є правильне тримання ручки ракетки, адже від рухів кисті залежить точність ударів по волану. Сила удару регулюється гравцями, вона залежить від того, де знаходиться волан. Здійснюючи удари по волану діти розвивають силу кисті рук.

До початку гри діти опановують правильну стійку бадмінтоніста: вона стоїть на обох ногах, трохи зігнутих у колінах, причому ліва нога на півкроку висунута вперед, ракетку дитина тримає в правій руці, обидві підняті вгору і розташовані перпендикулярно до землі [8]. Ця стойка розвиває силу м'язів ніг. Під час жонгливання воланом у ході гри, який відлітає в різні боки, дитина весь час рухається по майданчику: підбігає, пересувається приставними кроками, стрибає з однієї ноги на іншу тощо. Усі удари по волану з лівого та правого боку дитина виконує легким уривчастим рухом руки. Під час удару наче вона якби «навалюються» на волан, рухаючись разом з ракеткою трохи вперед. Удар ракеткою над головою використовують у момент подачі волана, а також у тому випадку, коли його треба відбити, якщо він летить над головою. У цьому разі підняту вгору ракетку нахилиють кистю руки назад під кутом 30-45° у лівому суглобі, і коли волан наблизиться на відстані 25-30 см від неї, різким рухом кисті руки виконують удар. При цьому рука випростовується, вага тіла переноситься вперед на ліву ногу, зміцнюючи її силу.

У гравців із бадмінтону повинне бути дуже тонке м'язове відчуття під час удару по волану, яке може погіршитися у разі надмірного розвитку м'язової



маси рук. Отже, бадмінтон також є ефективним засобом розвитку сили та витривалості дітей старшого дошкільного віку.

Іншим ефективним засобом розвитку витривалості та сили, на думку А. Гринчука, є баскетбол, який вимагає високого рівня рухової активності і потребує великого фізичного навантаження. Баскетбол поєднує в собі ходьбу, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловлю, кидки і ведення м'яча в оточенні безлічі суперників. Фізичні вправи, які задіяні у даній грі сприяють розвитку сили та витривалості дитини, позитивно впливають на її здоров'я [12].

Е. Вільчковський стверджує, що дітям старшого дошкільного віку вже доступна гра баскетбол. До початку гри діти засвоюють прийоми ведення м'яча, здійснюючи поштовхи об підлогу правою та лівою рукою на місці та в русі (повільним кроком і бігом) [8]. До важливих елементів рухових дій у баскетболі відноситься передача м'яча партнеру обома руками від грудей та однією від плеча. Передачу можна здійснювати стоячи на місці після зупинки або в русі, важливо також уміти ловити м'яч, який летить кожний раз на різній висоті: він може летіти на рівні грудей, над головою, збоку, внизу біля підлоги тощо. Діти повинні навчитися як передавати, так і ловити м'яч, ці прийоми можна відпрацьовувати при шикуванні в парах, у трійках, колі, квадраті. Щоб грати у баскетбол дітям потрібно засвоїти кидки м'яча в кошик обома руками від грудей, з-за голови та однією рукою від плеча. Спочатку ці кидки виконуються з місця, діти намагаються влучити в кошик, а потім, після ведення м'яча або передачі його від партнера біля щита. Такі вправи сприяють розвитку сили рук.

А. Дубенчук довела, що ігрові дії дітей та такі елементи техніки баскетболу як ловіння та ведення м'яча, кидки у кошик з місця та в русі вдосконалюються під час рухливих ігор «Гонка м'ячів по рядах», «М'яч об стінку», «Естафета з веденням м'яча» та ін. [19]. Після засвоєння дітьми усіх перелічених технічних прийомів з м'ячем і спрощених правил гри, можна починати гру в баскетбол. Ведення м'яча сприяє розвитку витривалості у дітей та розвитку сили м'язів ніг.

Наступною спортивною грою з м'ячем є настільний теніс – емоційна, жвава, цікава для гра для дітей старшого дошкільного віку, яка сприяє розвитку їх швидкості, спритності, витривалості, сили та швидкості реакції.

Спочатку дітей навчають виконувати підготовчі вправи до гри. Діти вчаться прокочувати один одному м'яч ракеткою по підлозі й тенісному столу, виконувати різноманітні удари ракеткою по м'ячу. Потім підбивають ракеткою м'яч вгору. Для цього тенісний м'яч підкидають вгору і, коли він опускається вниз, підставляють ракетку. Дітей слід застерегти, щоб вони не робили сильних і різких ударів і попередити, що для виконання цієї вправи потрібно лише підставляти ракетку і злегка підбивати м'яч [8]. Те саме стосується ударів ракеткою по м'ячу з відбиванням його від підлоги. Вдаряють по м'ячу злегка, щоб він не підскакував вище пояса. Коли діти опанують ударами по ракетці, вони самостійно удосконалюють їх біля стінки. Набагато складніше дітям виконувати вправу передавання м'яча один одному ударами ракеткою, коли вони розташовані на відстані 3-4 м і повинні підставляти ракетку під м'яч, що летить, злегка відбиваючи його. У настільному тенісі застосовують різноманітні удари по м'ячу, які сприяють розвитку сили м'язів рук.

Після того як діти оволодіють основними ударами, що застосовуються в настільному тенісі, вони переходять до навчання подачі м'яча. При подачі м'яча ракетку треба нахилити верхньою частиною до столу та ударити по м'ячу. Спочатку м'яч подають без відскоку від столу з відстані 10-15 см від сітки, потім діти розучують подачу з відскоком від столу: для цього дитина підкидає м'яч трохи вгору, б'є по ньому з нахилом верхньої частини ракетки так, щоб він, відскочивши від столу, перелетів через сітку на протилежний бік. Оволодівши ударами та подачею м'яча, діти переходять до двобічної гри, яка вимагає постійного переміщення по площадці. Постійне переміщення по площадці розвиває витривалість дітей, зміцнює силу м'язів ніг, а удари по тенісному м'ячу зміцнюють дрібні м'язи кисті рук.

Отже, спортивні ігри з м'ячем: футбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс є ефективним засобом розвитку витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку. Цьому сприяють постійні переміщення по ігровому полю чи площадці, удари по м'ячу, його подача, ловлення, ведення, відбивання, подача.

### **Висновок до 1-го розділу**

Теоретичний аналіз літературних джерел показав, що для розвитку фізичних якостей витривалості та сили перевага надається спортивним іграм з м'ячем .

Е. Вільчковський наголошує на тому, що ігри спортивного характеру з м'ячем сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовки, комплексному розвитку фізичних якостей дошкільників, зокрема витривалості та сили.

Діти старшої групи опановують елементи ігор спортивного характеру з м'ячем: бадмінтон, настільний теніс, баскетбол, футбол. Ці ігри сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовки, комплексному розвитку фізичних якостей дошкільнят, зокрема витривалості та сили.

До передумов ефективного використання спортивних ігор з м'ячем в системі фізичного виховання ЗДО відносять створення предметно-спортивного середовища – це обладнання спортивних майданчиків та оснащення їх інвентарем. Наступною передумовою, необхідною для використання спортивних ігор з м'ячем, є розвиток фізичних якостей дошкільників: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації рухів тощо, вивчення з дітьми тактики і техніки проведення певної спортивної гри з м'ячем.

Отже, для ефективного використання спортивних ігор з м'ячем у системі фізичного виховання необхідно розвивати фізичні якості дошкільників, зокрема витривалість та силу. З цією метою необхідно методично правильно обладнати фізкультурний майданчик, де діти могли би розвивати свої фізичні якості, вивчати з дітьми тактику і техніку проведення певної спортивної гри з м'ячем.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ ІГОР З М'ЯЧЕМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВИТРИВАЛОСТІ ТА СИЛИ**

### **2.1. Визначення початкового рівня розвитку витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку**

Для виявлення впливу спортивних ігор з м'ячем на розвиток фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку був проведений педагогічний експеримент, у якому взяли участь діти старших груп ЗДО «Фіалка» і «Чебурашка» (по 25 осіб у кожній групі).

Експеримент ми проводимо у три етапи: констатувальний, формувальний, контрольний. Метою констатувального етапу дослідження було виявлення рівнів розвитку фізичних якостей сили та витривалості в дітей експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп.

Першим кроком нашого дослідження було анкетування вихователів з метою з'ясування розуміння вихователями впливу рухливих ігор з м'ячем на розвиток витривалості та сили. Вихователям була запропонована анкета (додаток А). Проаналізуємо відповіді анкети. На перше запитання «Які фізичні якості ви розвиваєте у дітей старшого дошкільного віку?» вихователі відповіли «Усі основні : швидкість, силу, витривалість, гнучкість, спритність». Як бачимо вихователі ознайомлені з фізичними якістьми, які треба розвивати у дітей старшого дошкільного віку.

На друге запитання «Як Ви розумієте фізичну якість «витривалість» та «силу»?» ми отримали різні відповіді, як зразок наводимо найбільш повну відповідь: «витривалість – здібність дошкільників виконувати роботу певної інтенсивності протягом найбільш можливого часу», «здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи з необхідним рівнем інтенсивності», «Сила – здатність людини тривалий час протидіяти зовнішньому опору», «Статична витривалість – здатність людини довгий час напружувати м'язи або утримувати позу». Отже сутність даних фізичних якостей вихователі розуміють

правильно. Із третього запитання «Які засоби Ви використовуєте для розвитку сили і витривалості у дітей?» ми дізналися, що для розвитку сили 50% вихователів використовують загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри, 30% вихователів спортивні ігри і вправи, 20% вихователів ухилилися від відповіді, написав «усі засоби». Отже, спортивні ігри для розвитку сили використовують лише 30%. Всі вихователі (100%) згодні з тим, що для розвитку витривалості бажано використовувати спортивні ігри з м'ячем. Вихователі також відмітили, що їх вихованці надають перевагу футболу (хлопчики) та бадмінтону (дівчатка). 80% вихователів відмітили, що для проведення спортивних ігор створені умови, 20% вихователів дали негативну відповідь – у групі не має умов для проведення гри в теніс, а деяким дітям ця гра подобається. Отже, можна зробити висновки, що 80% вихователів використовують не всі спортивні ігри з м'ячем.

Із відповіді на наступне запитання ми дізналися, що частіше всього вихователі (80%) проводять з дітьми футбол і бадмінтон майже кожен день на прогулянці (не за планом), адже ці спортивні ігри не потребують спеціального обладнання, 15% вихователів раз на тиждень проводять баскетбол за планом, 5% вихователів раз на місяць проводять гру у теніс теж за планом. Отже, щодо планування спортивних ігор, то вони плануються вихователями не часто – 1-2 рази, частіше планується проведення рухливих ігор. Нажаль лише 20% вихователів залучають батьків до розвитку фізичних якостей дітей засобами спортивних ігор. Для пояснення правил гри усі 100% вихователів в основному використовують такі методи як словесні (розповідь, пояснення, бесіда, команда, оцінка), практичні (ігровий метод, виконання вправ, змагання). Проаналізувавши результати анкетування вихователів, ми можемо констатувати, що практична робота з досліджуваної проблеми в ЗДО проводиться на недостатньому рівні. Спортивні ігри вихователями використовуються несистематично, кількість запланованих ігор обмежена.

Спостереження за роботою вихователів показало, що 50% вихователів не виконують керівницьку роль у проведенні спортивних ігор, порушують

принципи послідовності і систематичності. Діти грають частіше у футбол самостійно, лише коли у них виникають конфлікти, то вони звертаються до вихователя. Правила проведення ігор діти порушують, що свідчить про недостатню роботу з боку вихователя. Підготовка до проведення гри також проводиться недостатня: перед початком гри 30% вихователів не проводять загально розвиваючих вправ, які б підготовлювали організм дитини до проведення спортивної гри. Під час проведення спортивних ігор з м'ячем (баскетбол, теніс) 25% вихователів не дають дітям проявляти ініціативу і самостійність, що значно знижує інтерес дитини до гри. Також 50% вихователів не завжди не дозують фізичні навантаження на дітей, стежать за часом гри.

Спостереження за вихователями дозволяє зробити висновок, що вони не до оцінюють вплив спортивних ігор з м'ячем у процесі розвитку витривалості і сили в старших дошкільників. Цей висновок підтверджений і аналізом планів, в яких вихователі в основному запланували проведення таких ігор як піжмурки, квач, лапта, гуси-лебеді, змагань «Хто першій», «Хто швидше» тощо. Раз на місяць заплановано проведення спортивних ігор з м'ячем теніс, бадмінтон, два рази на місяць – футбол, баскетбол.

Подальшим кроком нашого дослідження було проведення бесіди з дітьми та спостереження за ними в процесі ігрової діяльності. Спостереження показало, що хлопчики проявляють інтерес до гри у футбол, проявляють самостійність та ініціативність у процесі гри, навіть намагаються внести свої правила у гру. Іноді хлопчики проявляють інтерес до баскетболу. Вони виявляють позитивні бурхливі емоції, коли влучають м'яч у кільце. Дівчаткам більше подобається грати у бадмінтон, решта спортивних ігор їх не цікавить. Вони теж радіють, коли їм вдається відбити м'яч суперника. В повсякденній діяльності діти більш грають у спокійні ігри, які не потребують значної рухливості, в основному займаються конструюванням, малюванням, дівчатка грають у «Магазин», «Лікарню», «Школу».

Із бесіди, проведеної з дітьми (додаток Б), ми дізналися, що 80% хлопчиків люблять грати у футбол, бадмінтон, квача, лапту, люблять

конструювати, 60% дівчаток грають у бадмінтон як у дитячому садку, так і вдома з батьками та друзями, люблять грати у «Магазин», «Лікарню» Більше часу діти відводять грі у дитячому садочку, дома грають, в основному, на вихідних. Діти вважають, що спортивні ігри з м'ячем потрібні, щоб навчитися швидко бігати (Кирил Ш., Макар Х., Павло Б., Тарас Ч., Софія Т., Артем С.), щоб бути ловким і витривалими (Матвій Б., Назар Г., Діма В., Настя Г., Сана А.). Питання про фізичні якості, які треба показати у грі в футбол, баскетбол, бадмінтон, теніс викликало у дітей труднощі, але після того, як ми пояснили дітям, що означає вираз «фізичні якості», були отримані такі відповіді: щоб грати у баскетбол, треба мати сильні руки і м'язи, щоб закинути м'яч у кільце, треба вміти добре бігати і не втомлюватися (Девід М., Паша Б., Саша Г., Маша А., Назар Н., Кирил С.); щоб грати у футбол треба щоб ноги були сильними, швидко бігати, бути ловким (Тарас Ч., Матвій Б., Іван Г., Настя Г., Соня Т.). Щоб грати у теніс і бадмінтон треба те ж бути сильними, ловкими, витривалими (Адам К., Кіра Х., Матвій Б., Діма В., Сергій К., Ліза Л., Маша А.). Сильним і витривалим треба бути щоб захистити себе (Назар Г., Павло Б., Адам К., Аня В., Соня Т., Аня Г., Артем Б., Діма Т.), щоб перемагати в змаганнях (Даня Д., Ваня М., Андрій Г., Макар Х., Саша А., Аня В.), щоб бути здоровим, не хворіти (Соня Т., Тарас Ч., Матві Б., Сергій К., Саша Г., ЛізаЛ., Артем Б.).

Отже, із бесіди з дітьми можна зробити висновок, що вони в основному ознайомлені зі спортивними іграми, правильно розуміють їх значення для здоров'я і розвитку витривалості та сили, але грають вони в спортивні ігри з м'ячем не завжди. Дома грають лише по вихідним дням з батьками та друзями.

Наступним кроком констатувального етапу дослідження було виявлення рівнів розвитку сили та витривалості дітей.

Силу рук визначали методом динамометрії за методикою Е. Вільчковського. Вона замірювалася за допомогою дитячого кистьового динамометра, зручно розташованого в руці дитини стрілкою до долоні. Дитина три рази максимально стискувала його почергово витягнутою в сторону рукою.

В протоколі ми фіксували кращий результат правої та лівої рук. Під час проведення тесту динамометр і кисть не торкались тіла або яких-небудь предметів щоб не підвищити результат. Результат дитини порівнювали з середніми показниками динамометрії рук у дошкільників (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

*Середні показники динамометрії рук у дошкільників, кг*

вік	Стать	Середні показники стрибків з поворотом, градусів					
		Права рука			Ліва рука		
		Рівні:високий Бали: 5	Середній 3	Низький 2	Високий 5	Середній 3	Низький 2
5р.	Хлоп.	11,5	8,0-11,4	7,9	10,5	7,5-10,4	7,4
бміс	Дівч.	10,5	7,5-10,4	7,4	9,5	6,0-9,4	5,9

Для визначення динамічної витривалості ми використали ходьбу і біг на дистанції 300 м. Для цього на прямій доріжці за вдовжки 50 м, позначили лінію старту, фінішу та лінію повороту. Дитина проходила відрізки 50м, чергуючи ходьбу і біг – від старту до лінії повороту йшла, потім бігла назад і так повторювала ще 2 рази протягом 10-12 сек.

Якісними показниками ходьби слугували: пряме не напружене положення тулуба і голови; вільні рухи руками; узгоджені рухи рук і ніг; приблизне дотримання напрямку руху під час бігу.

Для оцінювання рівня розвитку витривалості ми використовували середні показники динамічної витривалості дітей старшого дошкільного віку (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

*Середні показники бігу дошкільників із середньою швидкістю, м*

Стать	Середні показники бігу		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	Бали: 5	3	2
Хлоп.	665	664-620	619
Дівч.	535	534-490	489



Для визначення статистичної витривалості дитина виконувала вис на перекладці, висота якої була відрегульована згідно росту дитини. Перед початком тесту вона ставала на підставку висотою 15-20 см, хватом зверху тримаючись за перекладку, пускалася з підставки й приймала положення вису. Після виконання тесту дитина стрибала на гімнастичну мату. Час утримання вису фіксується секундоміром з точністю до 1 с. Дитина виконувала дві спроби з інтервалом 1-2 хв, фіксували кращий результат. Результат оцінювали згідно табл. 2.3.

Таблиця 2.3

*Середні показники статичної витривалості у дошкільників, с*

Стать	Середні показники статичної витривалості		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	Бали: 5	3	2
Хлоп.	40	39-24	23
Дівч.	34	33-22	21

Отримані на констатувальному етапі значення сили подані у таблиці 2.4., 2.5.

Таблиця 2.4

*Рівні розвитку сили рук у дітей ЕГ на констатувальному етапі дослідження*

Ім'я, прізвище дитини	Права рука			Ліва рука		
	В	С	Н	В	С	Н
Мороз Девід			7,8			7,4
Буйков Микола	11,5			10,5		
Камар Адам		9,8			8,0	
Шаман Кирил			7,4			7,2
Горбунова Анастасія	10,5				8,6	
Овчинник Мілана		7,5				5,9
Хомініч Макар		9,0			10,2	
Абрамчук Валерія			5,9			5,8
Ткачова Софія		10,2			9,0	
Гаркава Ліза			5,9			5,8
Халюк Кіра	10,5				9,2	

Воробйова Аня			5,9		7,3	
Борщ Настя			5,9			5,8
Науменко Назар		10,2		10,5		
Анцишкін Олександр		10,3			9,6	
Бойко Павло		10,8			8,7	
Гаркавий Кирил		10,5			9,4	
Черненко Тарас		10,2			9,8	
Бражник Матвій		10,4			8,3	
Смичок Кирил		10,8			8,9	
Сечко Артем			7,3			7,4
Гордієнко Назар		8,0				7,4
Віноградов Діма		9,1			8,2	
Кабзистий Сергій		9,6			10,1	
Гагін Іван		10,1			9,8	

Таблиця 2.5

*Рівні розвитку сили рук у дітей КГ на констатувальному етапі дослідження*

Ім'я, прізвище дитини	Права рука			Ліва рука		
	В	С	Н	В	С	Н
Дещенко Агнія	10,5				7,3	
Серов Денис			7,9			7,4
Литвинов Нікіта		10,9			10,5	
Слепинін Єгор		10,8			9,4	
Волк Коля		8,6			7,9	
Данильченко Даня			7,8			7,4
Толмачов Діма		10,5			10,0	
Курило Аліна		7,6				5,9
Балицький Артем		9,8			8,6	
Самусь Нікіта			7,9			7,4
Моськін Артем		10,2			10,5	
Мироненко Ваня	11,5			10,5		
Сердюк Віка		9,6			7,3	
Маслюк Настя	10,5			7,5		
Антюшко Марія		8,6			7,3	
Кудояр Саша		9,4			8,5	
Іванченко Ліза		7,5		6,8		
Брайловський Паша		9,8			8,5	
Москаленко Таня		8,9				5,9
Анодіна Діана		8,1			7,6	

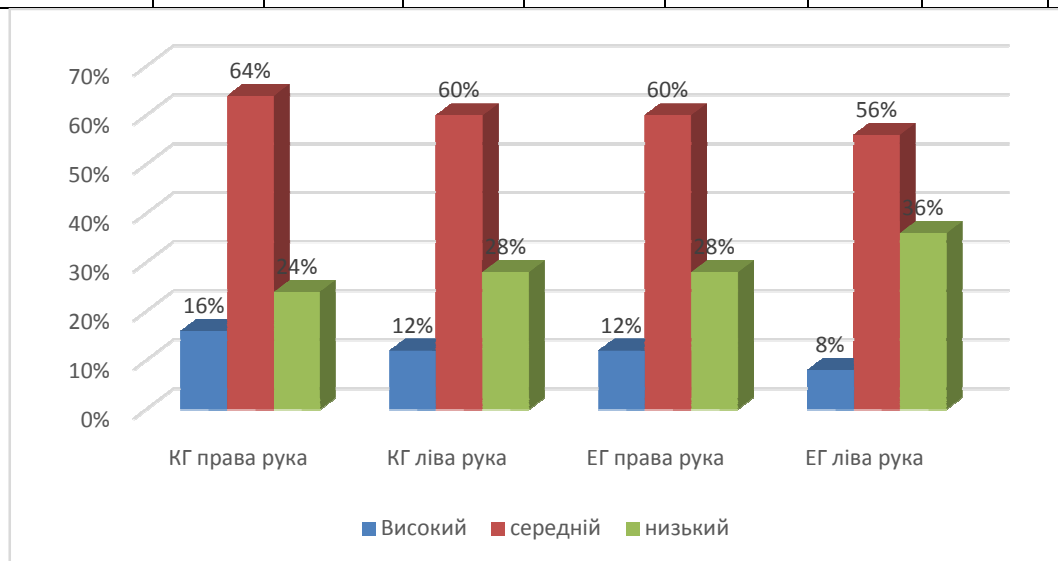
Гулеватий Андрій			7,9			7,4
Гулеватий Аня		7,7			6,8	
Бурлака Нікіта	11,5				10,5	
Линник Ліза			7,4			5,9
Голева Саша		8,6			7,8	

Узагальнені результати дослідження рівнів розвитку сили рук подані у таблиці 2.6 та діаграмі 2.1.

**Таблиця 2.6.**

***Рівні розвитку сили рук у дітей КГ і ЕГ***  
(констатувальний етап дослідження)

Рівні розвитку сили	Контрольна група				Експериментальна група			
	Права рука		Ліва рука		Права рука		Ліва рука	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	4	16	3	12	3	12	2	8
Середній	16	64	15	60	15	60	14	56
Низький	5	24	7	28	7	28	9	36



**Рис. 2.1. Рівні розвитку сили рук у дітей КГ та ЕГ на констатувальному етапі дослідження**

Дані таблиці 2.6. та діаграми на рис. 2.1. свідчать про те, що сила кистей рук у дітей розвинута на середньому рівні (64%, 60% у дітей КГ та 60% , 56% у дітей ЕГ), причому ліва рука слабше правої як у дітей контрольної, так і у дітей експериментальної груп. Високий рівень розвитку сили рук показало 16%/12%

дітей КГ та 12%/8% дітей ЕГ. На низькому рівні перебувають 4%/8% дітей КГ та 12%/8% дітей ЕГ.

У таблиці 2.7, 2.8. подані результати дослідження динамічної витривалості.

Таблиця 2.7

### Дослідження рівня розвитку динамічної витривалості у дітей КГ

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Якісні показники	Рівень розвитку рухливості
Дещенко Агнія	530	520	525	Не дотримується напрямку руху під час ходьби	С
Серов Денис	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Литвинов Нікіта	618	619	618,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Слепинін Єгор	490	500	495	Відхилення відсутні	С
Волк Коля	486	485	485,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Данильченко Даня	489	488	488,8	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Толмачов Діма	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Курило Аліна	619	619	619	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Балицький Артем	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Самусь Нікіта	489	489	489	Напружене поло-	Н

				ження тулубу	
Моськін Артем	490	500	495	Відхилення відсутні	С
Мироненко Ваня	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Сердюк Віка	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Маслюк Настя	530	520	525	Не дотримується напрям руху під час ходьби	С
Антюшко Марія	530	520	525	Не дотримується напрям руху під час ходьби	С
Кудояр Саша	530	520	525	Не дотримується напрям руху під час ходьби	С
Іванченко Ліза	490	500	495	Відхилення відсутні	С
Брайловский Паша	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Москаленко Таня	530	520	525	Не дотримується напрям руху під час ходьби	С
Анодіна Діана	530	520	525	Не дотримується напрям руху під час ходьби	С
Гулеватий Андрій	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Гулеватий Аня	530	520	525	Не дотримується напрям руху під час ходьби	С
Бурлака Нікіта	490	500	495	Відхилення відсутні	С
Линник Ліза	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Голева Саша	530	520	525	Не дотримується напрям руху під час ходьби	С

Таблиця 2.8

## Дослідження рівня розвитку динамічної витривалості у дітей ЕГ

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Якісні показники	Рівень розвитку витривалості
Мороз Девід	484	486	485	Напружене положення тулубу	Н
Буйков Микола	665	666	665,6	Порушення відсутні	В
Камар Адам	664	665	664,5	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Шаман Кирил	618	619	618,5	Не дотримується напрямку руху під час ходьби	Н
Горбунова Анастасія	618	618	618	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Овчинник Мілана	664	665	664,5	Порушення відсутні	С
Хомініч Макар	618	619	618,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Абрамчук Валерія	486	485	485,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Ткачова Софія	640	650	645	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Гаркава Ліза	630	640	635	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Халюк Кіра	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Воробйова Аня	489	488	488,8	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н

Борщ Настя	640	650	645	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Науменко Назар	619	619	619	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Анцишкін Олександр	619	619	619	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Бойко Павло	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Гаркавий Кирил	619	619	619	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Черненко Тарас	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Бражник Матвій	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Смичок Кирил	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Сечко Артем	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Гордієнко Назар	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Віноградов Діма	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Кабзистий Сергій	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Гагін Іван	630	640	635	Напружене положення тулубу	С

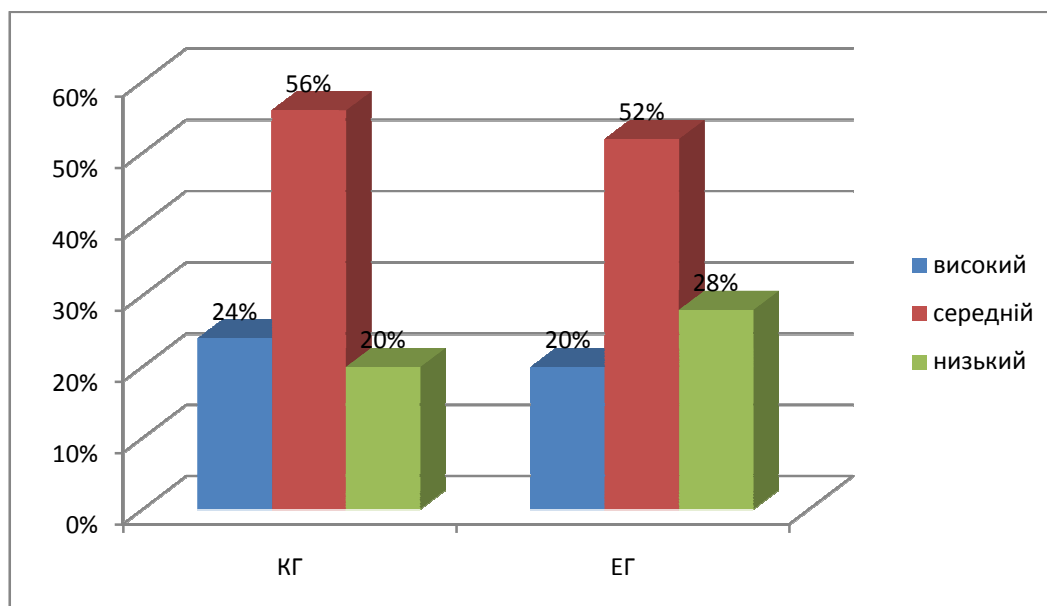
Як свідчать дані таблиць 2.7 і 2.8 майже у всіх дітей маються порушення якісних показників, таких як напружене положення тулубу та неузгодженість рухів рук і ніг.

Узагальнені результати рівнів розвитку динамічної витривалості подані у таблиці 2.9 і рис. 2.2..

**Таблиця 2.9.**

***Рівні розвитку динамічної витривалості у дітей КГ і ЕГ  
(констатувальний етап дослідження)***

Рівні розвитку витривалості	контрольна група		експериментальна група	
	к-ть дітей	%	к-ть дітей	%
Високий	6	24	5	20
Середній	14	56	13	52
Низький	5	20	7	28



**Рис. 2.2. Рівні розвитку динамічної витривалості у дітей КГ і ЕГ на констатувальному етапі дослідження**

Результати дослідження динамічної витривалості дітей контрольної та експериментальної груп виявили, що рівень її розвитку знаходиться на середньому рівні: 56% у дітей КГ та 52% дітей ЕГ. Низький рівень розвитку динамічної витривалості показало 5 дітей КГ (20%) та 7 дітей ЕГ (28%). Високий рівень розвитку динамічної витривалості показало 6 дітей КГ (24%) та 5 дітей ЕГ (20%).



Рівні розвитку статичної витривалості у дітей КГ і ЕГ (констатувальний етап дослідження) подані у таблицях 2.10, 2.11.

Таблиця 2.10

*Дослідження рівня розвитку статичної витривалості у дітей КГ*

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Рівень розвитку рухливості
Дещенко Агнія	31	31	31	С
Серов Денис	32	33	32,3	С
Литвинов Нікіта	20	22	21	Н
Слепинін Єгор	31	30	30,5	С
Волк Коля	20	21	20,5	Н
Данильченко Даня	20	22	21	Н
Толмачов Діма	39	41	40	В
Курило Аліна	20	21	20,5	Н
Балицький Артем	25	26	25	С
Самусь Нікіта	20	21	20,5	Н
Моськін Артем	39	41	40	В
Мироненко Ваня	34	37	35,5	С
Сердюк Віка	31	30	30,5	С
Маслюк Настя	31	30	30,5	С
Антюшко Марія	31	30	30,5	С
Кудояр Саша	39	41	40	В
Іванченко Ліза	31	30	30,5	С
Брайловський Паша	34	37	35,5	С
Москаленко Таня	31	30	30,5	С
Анодіна Діана	31	30	30,5	С
Гулеватий Андрій	34	37	35,5	С
Гулеватий Аня	31	30	30,5	С
Бурлака Нікіта	39	41	40	В
Линник Ліза	31	30	30,5	С
Голева Саша	31	30	30,5	С

Таблиця 2.11.

*Дослідження рівня розвитку статичної витривалості у дітей ЕГ*

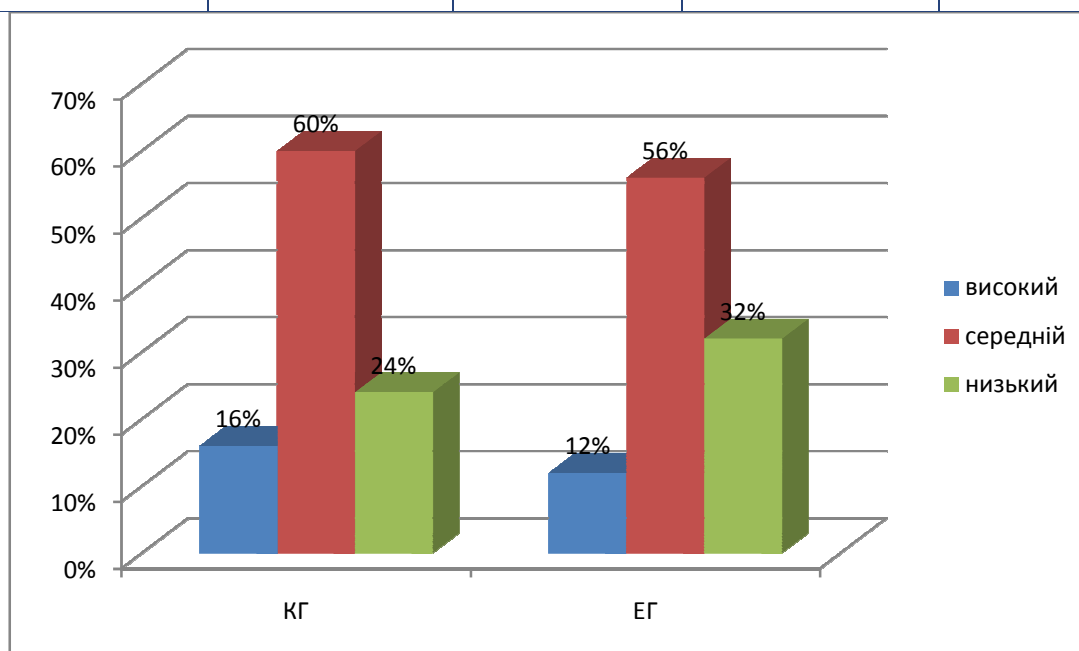
Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Рівень розвитку витривалості
Антипенко Віка	20	21	20,5	Н
Мороз Девід	39	41	40	В
Буйков Микола	34	36	35	С
Камар Адам	20	22	21	Н
Шаман Кирил	21	20	20,5	Н
Горбунова Анастасія	34	37	35,5	С
Овчинник Мілана	20	20	20,5	Н
Хомініч Макар	20	21	20,5	Н
Абрамчук Валерія	28	30	29	С
Ткачова Софія	31	33	32	С
Гаркава Ліза	31	30	30,5	С
Халюк Кіра	34	35	34,5	В
Воробйова Аня	31	30	30,5	С
Борщ Настя	20	21	20,5	Н
Науменко Назар	31	33	32	С
Анцишкін Олександр	31	33	32	С
Бойко Павло	31	33	32	С
Гаркавий Кирил	31	33	32	С
Черненко Тарас	39	41	40	В
Бражник Матвій	31	33	32	С
Смичок Кирил	31	33	32	С
Сечко Артем	31	33	32	С
Гордієнко Назар	31	33	32	С
Віноградов Діма	31	33	32	С
Кабзистий Сергій	31	33	32	С
Гагін Іван	31	33	32	С

Узагальнені результати дослідження рівнів розвитку статичної витривалості подані у таблиці 2.12. і рис. 2.3.

Таблиця 2.12

**Рівні розвитку статичної витривалості у дітей КГ і ЕГ**  
(констатувальний етап дослідження)

Рівні розвитку стат.витривалості	Контрольна група		Експериментальна група	
	к-ть дітей	%	к-ть дітей	%
Високий	4	16	3	12
Середній	15	60	14	56
Низький	6	24	8	32



**Рис. 2.2. Рівні розвитку статичної витривалості у дітей КГ і ЕГ на констатувальному етапі дослідження**

Дані таблиці 2.12 та діаграми на рис. 2.3. свідчать про середній рівень розвитку статичної витривалості: 60% у дітей КГ та 56% у дітей ЕГ. Високий рівень розвитку статичної витривалості показало лише 16% дітей КГ та 12% – дітей ЕГ. На низькому рівні перебуває 24% дітей КГ та 32% – ЕГ.

Отже, анкетування вихователів засвідчило, що вони вважають доцільним використовувати спортивні ігри з м'ячем як засіб розвитку витривалості та сили у дітей, але спостереження та аналіз занять з фізичної культури, спортивних ігор на прогулянках, спортивних свят засвідчив не систематичне, не планомірне використання спортивних ігор з м'ячем у розвитку витривалості та сили у дітей. Вихователі не завжди зацікавлюють дітей до розвитку сили та

витривалості засобами спортивних ігор з м'ячем, не завжди дають можливість дітям проявляти активність, ініціативність, самостійність, що призводить до зниження у дітей інтересу до спортивних ігор з м'ячем. Проведене дослідження рівнів розвитку сили та витривалості виявило середній рівень, на низькому рівні перебуває 24% діти КГ та 32% дітей експериментальної групи. Це дає нам підстави для проведення формувального етапу з метою підвищення рівнів розвитку сили та витривалості у дітей засобом спортивних ігор з м'ячем.

## **2.2. Система роботи з розвитку фізичних якостей витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних ігор з м'ячем**

З метою підвищення рівня розвитку витривалості та сили у дітей експериментальної групи засобом спортивних ігор з м'ячем ми перш за все склали перспективний план роботи. При складанні плану ми дотримувались умов, які необхідні для розвитку витривалості і сили, а саме: урахували наявний рівень розвитку фізичних якостей витривалості та сили у дітей, який ми отримали під час констатувального етапу дослідження; урахували вікові особливості дітей старшого дошкільного віку; правильний підбір спортивного обладнання для майданчику та фізкультурного залу; керівництво з боку вихователя; використання спортивних ігор з м'ячем.

Фрагмент складеного перспективного плану поданий у таблиці 2.13.

**Таблиця 2.13.**

### **Фрагмент перспективного плану роботи з розвитку витривалості та сили дітей засобом спортивних ігор з м'ячем**

Дата	Назва	Мета
8.01.2020	Заняття «Види спорту»	Спонукаати дітей до обміну інформацією про різні види спорту(футбол, хокей, лижний спорт, теніс, бадмінтон), уточнити назви спортивного інвентаря, які використовують спортсмени, назви приміщень де займаються. виховувати бажання займатися

		спортом
10.01.2020	Заняття: «Навчання футболу»	вчити дітей передавати м'яч один одному на місці та в русі, закріпити уміння вести м'яч в русі; розвивати витривалість, силу, спритність, окомір, увагу; виховувати бажання займатися спортом.
15.01.2020	Вправи на розвиток відчуття м'яча: <i>перекати м'яча правою ногою, обведи м'яч навколо предметів, зупини м'яч, який котиться по землі.</i> Рухливі ігри: «Футболіст», «Ведення м'яча парами», «Затримай м'яч», «Гонка м'ячів», «Забий гол».	Закріпити навички роботи з м'ячем: ведення, передачі, покачування. розвивати витривалість, силу; виховувати інтерес до спортивних ігор з м'ячем.
17.01.2020	Заняття : «Навчання бадмінтону»	вчити дітей передавати воланчик один одному, закріпити уміння тримати ракетку і володіти нею; розвивати витривалість, силу, окомір, увагу; виховувати бажання займатися спортом.
22.01.2020	Вправи: <i>жонгливання воланом</i>	закріпити навички роботи з воланом: подавати різними способами, відбивати; розвивати витривалість, силу; виховувати інтерес до спорту.
5.02.2020	Гра в бадмінтон	Закріпити навички гри у бадмінтон; розвивати силу. Витривалість; виховувати інтерес до гри з м'ячем.
5.02.2020	Заняття «Навчання баскетболу»	вчити дітей передавати м'яч один одному, закріпити уміння набивати лівою, правою рукою на місці та в русі; розвивати витривалість та силу, окомір, увагу; виховувати бажання займатися спортом.
12.02.2020	Виконання вправ: <i>ловіння м'яча, передача м'яча, ведення м'яча</i>	закріпити навички ловити м'яч, передавати, вести, влучати у кільце; розвивати витривалість, силу, виховувати інтерес до

		виконання вправ з м'ячем.
14.02.2020	Гра у баскетбол	Закріпити правила гри у баскетбол; розвивати силу, витривалість; виховувати інтерес до спортивних ігор, бажання в них грати.
19.02.2020	Заняття: «Навчання гри в теніс»	вчити дітей передавати тенісний м'яч один одному, закріпити уміння тримати ракетку і володіти нею; розвивати витривалість, силу, окомір, увагу; виховувати бажання займатися спортом.
5.03.2020	Виконання вправ: <i>прокочування м'яча ракеткою, підбивання м'яча ракеткою, техніки подачі м'яча</i>	закріпити навички володіння ракеткою; розвивати силу, витривалість; виховувати бажання грати у теніс.
7.03.2020	Гра в теніс	закріпити правила гри у теніс; розвивати витривалість, силу; виховувати інтерес до гри в спортивні ігри з м'ячем.
12.03.2020	Розвага «Ми спортсмени»	сприяти активному відпочинку дітей; Закріплювати вміння грати з м'ячем у спортивних іграх з елементами баскетболу, волейболу. Розвивати спритність, швидкість, витривалість, силу. Виховувати інтерес до спортивних вправ та ігор з м'ячем.
14.03.2020	Змагання у футболі (хлопчики), бадмінтоні (дівчатка)	Удосконалити навички проведення гри; розвивати силу, спритність; виховувати інтерес до спортивних ігор з м'ячем.

До початку проведення роботи з підвищення рівня витривалості та сили дошкільників ми перевірили готовність спортивного залу та майданчику до проведення спортивних ігор з м'ячем. Провірили розмітку ліній для проведення гри у футбол, баскетбол; наявність сітки, стійок для воріт для гри в футбол і щитів з баскетбольним кошиком – для гри у баскетбол, наявність футбольного і

баскетбольного м'ячів. Перевірили наявність стола, ракетки, сітки з металевими стояками, целулоїдного м'ячика для гри у теніс і волана – для гри у бадмінтон.

Плануючи роботу з використанням ігор ми дотримувались принципу послідовності та системності. Заняття ми проводили двічі на тиждень. Спочатку ми розповідали дітям про історію виникнення спортивних ігор з м'ячем під час проведення заняття «Види спорту» (додаток Ж) . Метою заняття було спонукання дітей до обміну інформацією про різні види спорту (футбол, лижний спорт, теніс, бадмінтон, баскетбол) та уточнити знання дітей, щодо назв спортивного інвентаря, який використовують спортсмени, назв приміщень де вони займаються, головною метою було виховання бажання у дітей займатися спортом. Тому ми поглибили знання дітей про відомих українських спортсменів В.Кличко, А.Шевченко, Я. Клочкової, Бессоновою та іншими. Діти дізналися про різні види спорту, вивчили прислів'я, загадки про спорт.

Наводимо фрагмент заняття:

***I. Вихователь:*** Діти, щоб дізнатися теми заняття відгадайте загадку

***Загадка:***

*Баскетбол, бадмінтон, футбол,*

*теніс і волейбол.*

*Стадіон, басейни і корт –*

*Об'єднало слово ..... (спорт)*

***Вихователь:*** Правильно, сьогодні ми поговоримо про спорт. Отже, темою нашого заняття “Види спорту”.

*Сьогодні ми пригадаємо загадки, прислів'я про спорт та здоров'я, пограємо у різні ігри, щоб доказати що ви сильні та витривалі, добре ознайомлені зі спортом і готові стати учасником вікторини, щоб стати переможцем і отримати медалі.*

***II.***

***Вихователь:*** Діти, хто мені скаже, для чого людям треба займатися спортом?

*(Відповіді дітей).*

**Вихователь:** Ви правильно думаєте. Спорт потрібен людині для здоров'я. Ті, хто займається спортом менше хворіє і більше років живе. І якщо ви хочете довго жити, то займайтеся спортом!

**Вихователь:** Діти, хто з вас пригадає загадки про спорт, які ми з вами учили?.

**Дитина 1:** Покатають нас вони,

Але не ковзани!

Білі, чорні, сині, рижі...

Дощечки ці зуться.... (лижі)

**Дитина 2:** Дві команди, як в футболі,

Та на крижаному полі,

І дорослих, і дітей

Позбирав на лід .... (хокей)

**Дитина 3:** Кулю шкіряну ганяють,

Лиш одну на полі мають!

По ногах не б'ють – це фол!

Називають гру – .... (футбол)

**Вихователь:** Молодці! А зараз давайте пограємо у водний футбол.

(діти дмухають на тенісні кульки)

**Вихователь:** А зараз давайте пригадаємо прислів'я про спорт.

- Здоровому все здорово.
- Холоду не бійся, сам по пояс мийся.
- Хто спортом займається, той сили набирається.
- У здоровому тілі – здоровий дух.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодший.
- Починай нове життя не з понеділка, а з ранкової зарядки.

**Вихователь:** А зараз я пропоную пограти у гру, яка називається «Уяви що ти спортсмен» (Одні діти зображають пантомімою певний вид спорту, а інші відгадують, який саме вид спорту був показаний).

3.



**Вихователь:** Ви сьогодні молодці. Всі завдання виконали. А зараз давайте пограємо у вікторину. Кожному з вас я дам емблему. Сідайте за столи.

**Вихователь** Вікторина проводиться, щоб дізнатися хто з вас краще знає різні види спорту.

*Вихователь ознайомлює дітей з умовами проведення вікторин:*

**Вихователь:** Кожний з вас по черзі крутить барабан. Стрілочка барабану покаже, яке запитання необхідно прочитати. Я читаю завдання, а ви даєте відповідь на нього. Якщо ви не знаєте відповіді, то відповідає той хто знає. Хто знає – піднімайте руку. За правильну відповідь ви отримуєте фішку, перемагає той, хто отримав більше фішок.

**Завдання до вікторини:**

1. Які спортивні ігри з м'ячем ви знаєте?
2. Які спортсмени України вам відомі?
3. Який вид спорту потребує швидкого бігу?
4. У якій грі вболівальники кричать "Олей-олей-олей"? Хто захищає ворота? Розкажіть про футбол.

*Фізкультхвилинка. Спортивна гра "Баскетбол"*

5. Що ви знаєте про бадмінтон?
6. Який м'яч найлегший? Розкажіть про теніс.
7. Розкажіть, що ви знаєте про бадмінтон
8. Дидактична гра "Підбери інвентар до гри".

Заняття дітям дуже сподобалося, вони були активні протягом всього заняття вони були активні, з задоволення приймали участь у вікторині, у грі в баскетбол, хоча під час гри допускали помилки.

Потім почали вчити дітей іграм у футбол та бадмінтон, адже ці ігри були у них улюбленими. На першому занятті з навчання футболу (додаток Н) ми вчили дітей передавати м'яч один одному на місці та в русі, закріплювали вміння вести м'яч в русі. Перед початком виконання вправ з м'ячем ми провели комплекс загальнорозвиваючих вправ для підготовки дітей до гри. Діти виконали такі вправи: «Нахили голови», «Піднімання рук через сторони

вгору», «Чергові згинання рук», «Нахили тулубу», «Вигинання спини в гору», «Піднімання ноги, зігнутою в колені», «Стрибки», «Вправи на відновлення дихання». Після того, як організм дитини був підготовленим до виконання вправ основної частини заняття, вони почали виконувати ігрові вправи «Зроби як я», «Повтори за мною», «Хто швидше?», «Не згуби», «Хто довше?», вчилися передавати м'яч один одному (на місці та в русі). На наступному занятті діти закріплювали набуті уміння, за допомогою вправ на розвиток відчуття м'яча: «перекати м'яча правою ногою», «обведи м'яч навколо предметів», «зупини м'яч, який котиться по землі». Діти грали у рухливі ігри «Футболіст», «Ведення м'яча парами», «Затримай м'яч», «Гонка м'ячів», «Забий гол». Проведені ігри сприяли розвитку витривалості та сили. Якщо на першому занятті ми помітили, що у Девіда М., Кирила Ш., Макара А. удари по м'ячу були слабкими, вони не могли довго вести м'яч, то наприкінці другого заняття їх успіхи трохи покращились: удар по м'ячу став міцніше, вони витримували у бігу більші дистанції.

При навчанні бадмінтону (додаток М) ми після виконання загально розвиваючих вправ, аналогічних вправам при навчанні футболу, дали дітям підвідні вправи: імітація тримання ракетки, жонглювання, набивання воланчиком на дальність, набивання в парах. В основній часті заняття діти виконували ігрові вправи «Зроби як я», «Повтори за мною», «Хто довше», потім грали в рухливі ігри «Не загуби», «Хто довше», тренувалися жонглювати на лицевій і тільній стороні, набивали у парах. При виконанні вправ дітьми, ми особливу увагу приділяли слабким дітям, додатково показували як треба тримати ракетку, як відбивати воланчик, як переміщуватися, щоб його не втратити. Отже, на цьому занятті діти набували умінь набивати ракеткою, не втрачаючи волана. На наступному занятті діти удосконалювати навички жонглювання, одночасно розвиваючі витривалість та зміцнюючі м'язи ніг та кисті рук. На наступному занятті діти вже самостійно грали в бадмінтон під нашим керівництвом. В гру вступили навіть слабкі діти, їх витривалість ще більше зросла, вони рухалися більш впевнено, рідше втрачали воланчик.

Гра в баскетбол далася дітям важче, адже задіяні були м'язи і ніг, і рук, і тулубу у процесі ведення м'яча. На занятті з навчання баскетболу (додаток Л) після виконання загально розвиваючих вправ на підготовку м'язів шиї, рук, ніг, тулубу, спини за допомогою поворотів головою, тулубом, підніманням ніг, присідань, стрибків, діти виконали підвідні вправи набивання м'яча лівою і правою рукою на місці, набивання м'яча в русі, передача м'яча один одному. В основні часті діти повторювали за нами рухи, виконуючи ігрові вправи «Зроби як я», «Повтори за мною», «Хто швидше». За допомогою рухливих ігор «Не загуби», «Хто довше» діти виконували жонглювання м'ячем на лицевій і тільній стороні, тренували набивати м'яч в парах. У Девіда М., Шумана К., Макара Х. одразу не вийшло утримувати м'яч, вони його постійно втрачали. Під час гри в пари у них не виходило кинути м'яч напарнику, він улітав у бік. На наступному занятті діти виконували вправи на ловіння м'яча, його передачу ведення. Ми стежили, щоб діти дотримувались правил у грі, ненав'язливо корегували їх дії. Наприкінці заняття у дітей з'явилися навички гри, м'яч діти стали передавати більш точно, рухи були швидкими, м'яч втрачали рідше, попадати у кільце стали частіше. Ці навички більш удосконалилися на наступному занятті під час самостійної гри в баскетбол. З кожним заняттям діти становились більш витривалими, м'язи рук і ніг більш міцними. Діти добре засвоїли правила гри, порушень ми не помітили.

Заняття з навчання дітей гри в теніс проходили аналогічно вищеописаним заняттям. Після виконання загально розвиваючих вправ, діти виконали ігрові вправи з м'ячем, повторили за нами дії в процесі ігрових вправ «Зроби як я», «Повтори за мною», «Хто швидше?». Отримали первинні навички набивання м'яча у рухливих іграх «Не загуби», «Хто довше», потренувалися у подачі і відбиванні м'яча.

На заняттях основними методами навчання були показ, пояснення, вказівки, зауваження, схвалення, оцінка. Показ проводили у ігровій формі, вказівки, зауваження намагалися давати в ненав'язливій формі, щоб діти не втратили інтерес до гри. Частіше старалися похвалити дитину, підбадьорити її,

щоб вона почувала себе більш впевнено у грі і не впадала у відчаї від невдач. До слабких дітей ми використали індивідуальний підхід: дитина виконувала вправу, а ми спостерігали за неї, коректували її дії у разі потреби. Якщо треба було дітям засвоїти складний рух, ми також використовували цей метод. Одна дитина виконувала рух, а інші спостерігали, оцінювали. Цей метод ми користали при показі як правильно тримати ракетку, подавати та відбивати м'яч під час гри у теніс і бадмінтон, як вести м'яч у футболі і баскетболі. Фронтальний спосіб ми використали, коли треба було вдосконалити нескладні рухи: розставити гравців на полі під час гри у футбол і баскетбол, відпрацювати подачу м'яча у футболі. Поточковий спосіб організації навчання дозволив дітям удосконалити техніку виконання руху, наприклад удар по м'ячу, відбивання м'яча, його подача. Цей метод найкраще за всіх сприяв розвитку у дітей сили та витривалості. Якщо дітям треба було поглибити навик, ми використовували позмінний метод, у якому діти працювали змінами (по 4-5 дітей одночасно). Коловий спосіб тренування ми використовували, коли треба було, щоб дитина удосконалила та закріпила рухи по черзі: спочатку дитина закріплювала один рух, потім другий і т.д. Так, для гри у футбол діти вдосконалювали ведення м'яча, його відбивання та ловлю. Для навчання слабких дітей ми використовували груповий спосіб: ми працювали зі слабкими дітьми, а інші діти працювали над удосконаленням рухів самостійно. Даний спосіб організації заняття дозволяв підвищити фізичне навантаження на дитину, що сприяло розвитку їх витривалості та сили.

Після навчання дітей спортивним іграм з м'ячем і удосконалення їх на занятті та безпосередньо під час самостійної гри, ми провели змагання «Ми – спортсмени» (додаток К) з метою закріплення вмінь дітей грати з м'ячем у спортивних іграх футбол, баскетбол, теніс тощо. Розвага проведена у вигляді змагань між командами. Перед змаганнями діти провели розминку з м'ячем, виконав комплекс загально-розвиваючих вправ. Потім діти перешикувалися на дві команди : «Хмаринка» і «Сонечко». Команди змагалися хто влучніше кине м'яч у баскетбольний кошик, у передаванні м'яча над головою, у грі в

теніс, хто перший дістанеться до прапорця. На завершення хлопчики зіграли у футбол, дівчатка – у теніс. За час проведення змагань діти отримали масу позитивних емоцій.

Крім занять спортивні ігри з м'ячем ми використовували на прогулянках, у туристичних походах під час привалів. Перед початком проведення гри діти виконували вправи «Влуч в ціль», «Передай далі», потім грали у футбол або бадмінтон.

Спортивні ігри з м'ячем діти засвоїли добре і виявляли бажання грати у них майже кожне заняття з фізичної культури. Під час прогулянок, занять з фізичної культури діт постійно грали у одну із спортивних ігор: футбол, баскетбол, бадмінтон, теніс.

На формувальному етапі була проведена і робота з батьками. Для них ми прочитали лекцію о значенні спортивних ігор з м'ячем для розвитку сили і витривалості у дітей, організували круглий стіл, де батьки ділилися досвідом яким чином вони розвивають у своїх дітей витривалість та силу. Вихователям ми запропонували комплекс вправ, які бажано виконувати перед грою для підготовки дитини до неї (додаток Р). Після проведення формувального етапу ми перевірили ефективність проведеної роботи контрольним етапом дослідження.

### **2.3. Аналіз результатів проведеної роботи**

Метою контрольного етапу дослідження було перевірка ефективності роботи з розвитку витривалості та сили у старших дошкільників засобом спортивних ігор з м'ячем.

На контрольному етапі треба озв'язати такі завдання:

1. Провести повторне анкетування вихователів.
2. Провести повторне тестування дошкільників за методиками констатувального етапу дослідження.
3. Порівняти результати контрольного етапу з результатами констатувального етапу.

Першим кроком контрольного етапу було повторне анкетування вихователів з метою виявити як змінилися їх погляди на розвиток витривалості та сили засобом спортивних ігор з м'ячем. Проаналізуємо деякі питання анкети.

На запитання щодо засобів використання для розвитку сили і витривалості у дітей ми дізналися, що для розвитку сили на 50% вихователів більше в порівнянні з констатувальним етапом стало використовувати вправи з м'ячем, що ми їм запропонували та спортивні ігри. Отже, спортивні ігри для розвитку сили та витривалості стало використовувати 80% вихователів. Всі вихователі (100%) на погулянках стали використовувати гру у футбол, бадмінтон, баскетбол та теніс (на майданчику). Всі вихователі відмітили, що для проведення спортивних ігор створені умови, спортивний зал і майданчик обладнані для проведення гри у футбол, баскетбол, теніс.

Вихователі відкоригували план виховної роботи і додали в нього заняття з тенісу, баскетболу, внесли більше спортивних змагань з м'ячем і свят. Запланували сумісні спортивні заходи батьків і дітей з використанням вправ з м'ячем. Отже, вихователі оцінили значення спортивних ігор з м'ячем у розвитку витривалості та сили і стали залучати у цей процес батьків вихованців.

Розширили вихователі і методи навчання дітей спортивним іграм з м'ячем. Для пояснення правил гри усі 100% вихователів крім словесних методів (розповідь, пояснення, бесіда, команда, оцінка) і практичних (ігровий метод, виконання вправ, змагання) стали використовувати індивідуальний, груповий, потоковий методи. Проаналізувавши результати анкетування вихователів, ми можемо констатувати, що практична робота з досліджуваної проблеми в ЗДО значно покращилась. Спортивні ігри вихователями стали використовуватися систематично, збільшилась кількість запланованих спортивних ігор з м'ячем.

Спостереження за роботою вихователів показало, що 80% вихователів виконують керівницьку роль у проведенні спортивних ігор, дотримуються у навчанні принципів послідовності і систематичності. Перед грою вихователі

підготовлюють м'язи дитини, виконуючі загальнорозвиваючі вправи для м'язів шиї, рук, ніг, тулубу. Проводять також ввідні вправи до проведення певної спортивної гри. Під час проведення спортивних ігор з м'ячем (баскетбол, футбол, теніс) 80% вихователів надають дітям можливість проявляти ініціативу і самостійність, що значно підвищує інтерес дитини до гри. Також 100% вихователів завжди дозують фізичні навантаження на дітей, стежать за часом гри.

Спостереження за вихователями дозволяє зробити висновок, що вони не надають особливе значення спортивних ігор з м'ячем у процесі розвитку витривалості і сили в старших дошкільників. Цей висновок підтверджений і аналізом планів, в яких вихователі запланували проведення таких ігор як футбол, баскетбол, теніс тричі на тиждень. Заплановано проведення спортивних змагань зі спортивними іграми з м'ячем на прогулянках, піших переходах, туристичних походах.

Подальшим кроком контрольного етапу дослідження було проведення бесіди з дітьми та спостереження за ними в процесі ігрової діяльності. Спостереження показало, що інтерес дітей до спортивних ігор значно зріс. Діти проявляють активність і самостійність не лише при організації гри у футбол, а й інших спортивних ігор, зокрема і в баскетболі, тенісі. Діти емоційно реагують на свої спортивні досягнення у грі. В повсякденній діяльності діти стали більш уваги приділяти спортивним іграм з м'ячем. Їм подобається виконувати рухливі ігри з м'ячем «Влучі в ціль», «Не загуби», «Хто довше», а також спортивні вправи набивання м'яча в русі, передача м'яча, жонгливання ним, в які вони грають на прогулянці, у самостійній ігровій діяльності.,.

Із повторної бесіди, проведеної з дітьми, ми дізналися, що 1000% хлопчиків люблять грати у футбол, бадмінтон, баскетбол, теніс, 80% дівчаток грають у бадмінтон. У спортивні ігри з м'ячем діти грають як у дитячому садочку, так і дома. Діти вважають, що спортивні ігри з м'ячем потрібні, щоб бути здоровими, міцними, ніколи не хворіти, швидко бігати (Кирил Ш., Макар Х., Павло Б., Тарас Ч., Софія Т., Артем С.), щоб бути ловким, витривалими,

сильними, здоровими (Матвій Б., Назар Г., Діма В., Настя Г., Сана А.). Щодо питання про фізичні якості, які розвиваються у дітей під час гри у спортивні ігри з м'ячем, то діти дали такі відповіді: після гри у футбол, міцними стають ноги, адже треба багато бігати і вдаряти по м'ячу (Девід М., Паша Б., Саша Г., Маша А., Назар Н., Кирил С.); у баскетболі розвиваються м'язи ніг і рук, стаєш сильним, витривалим, адже багато бігати треба і кидати м'яч у кошик (Тарас Ч., Матвій Б., Іван Г., Настя Г., Соня Т). Коли граєш у теніс, багато пересувається, тому стаєш витривалим, а ноги стають сильними, при відбиванні м'яча зміцнюються руки, стають сильніше (Адам К., Кіра Х., Матвій Б., Діма В., Сергій К., Ліза Л., Маша А). Діти впевнені, що сильним і витривалим треба бути щоб захистити себе у разі необхідності (Назар Г., Павло Б., Адам К., Аня В., Соня Т., Аня Г., Артем Б., Діма Т., Саша А., Аня В.), щоб перемагати в змаганнях (Даня Д., Ваня М., Андрій Г., Макар Х., Саша Г., ЛізаЛ., Артем Б.), щоб бути здоровим, не хворіти – вважають всі діти.

Отже, із бесіди з дітьми можна зробити висновок, що вони добре ознайомлені зі спортивними іграми з м'ячем та їх значенням у житті як дорослих, так і дітей, правильно розуміють значення спортивних ігор у розвитку витривалості і сили.

Наступним кроком контрольного етапу дослідження було виявлення рівнів розвитку сили та витривалості дітей. методики ми залишили попередніми, тобто силу рук визначали методом динамометрії за методикою Е. Вільчковського, динамічну витривалість – бігом, статичну – висом.

Отримані на контрольному етапі значення сили подані у таблиці 2.14., 2.15.

**Таблиця 2.14**

***Рівні розвитку сили рук у дітей ЕГ на контрольному етапі дослідження***

Ім'я, прізвище дитини	Права рука			Ліва рука		
	В	С	Н	В	С	Н



Мороз Девід		10,4			8,7	
Буйков Микола	11,5			10,5		
Камар Адам		9,8			8,0	
Шаман Кирил		10,4			8,7	
Горбунова Анастасія	10,5				8,6	
Овчинник Мілана		7,5			7,3	
Хомініч Макар	11,5			11,5		
Абрамчук Валерія		7,5			7,3	
Ткачова Софія		10,2			9,0	
Гаркава Ліза		7,5				5,8
Халюк Кіра	10,5				9,2	
Воробйова Аня		7,5			7,3	
Борщ Настя		7,5			7,3	
Науменко Назар	11,5			10,5		
Анцишкін Олександр	11,5			11,5		
Бойко Павло	11,5				8,7	
Гаркавий Кирил	11,5			11,5		
Черненко Тарас	11,5			11,5		
Бражник Матвій		10,4			8,3	
Смичок Кирил		10,8			8,9	
Сечко Артем		10,4			8,7	
Гордієнко Назар		8,0			8,7	
Віноградов Діма		9,1			8,2	
Кабзистий Сергій		9,6		11,5		
Гагін Іван	11,5			11,5		

Таблиця 2.5

***Рівні розвитку сили рук у дітей КГ на контрольному етапі дослідження***

Ім'я, прізвище дитини	Права рука			Ліва рука		
	В	С	Н	В	С	Н
Дещенко Агнія	10,5				7,3	
Серов Денис			7,9		9,4	
Литвинов Нікіта		10,9		11,5		
Слепінін Єгор		10,8			9,4	
Волк Коля		8,6			7,9	
Данильченко Даня		10,2			9,4	
Толмачов Діма	11,5				10,0	
Курило Аліна		7,6				5,9

Балицький Артем		9,8			8,6	
Самусь Нікіта		10,2				7,4
Моськін Артем		10,2		11,5		
Мироненко Ваня	11,5			10,5		
Сердюк Віка		9,6			7,3	
Маслюк Настя	10,5			7,5		
Антюшко Марія		8,6			7,3	
Кудояр Саша		9,4			8,5	
Іванченко Ліза	10,5			6,8		
Брайловський Паша		9,8			8,5	
Москаленко Таня		8,9			8,5	
Анодіна Діана		8,1			7,6	
Гулеватий Андрій		10,2				7,4
Гулеватий Аня		7,7			6,8	
Бурлака Нікіта	11,5			11,5		
Линник Ліза			7,4		8,5	
Голева Саша		8,6			7,8	

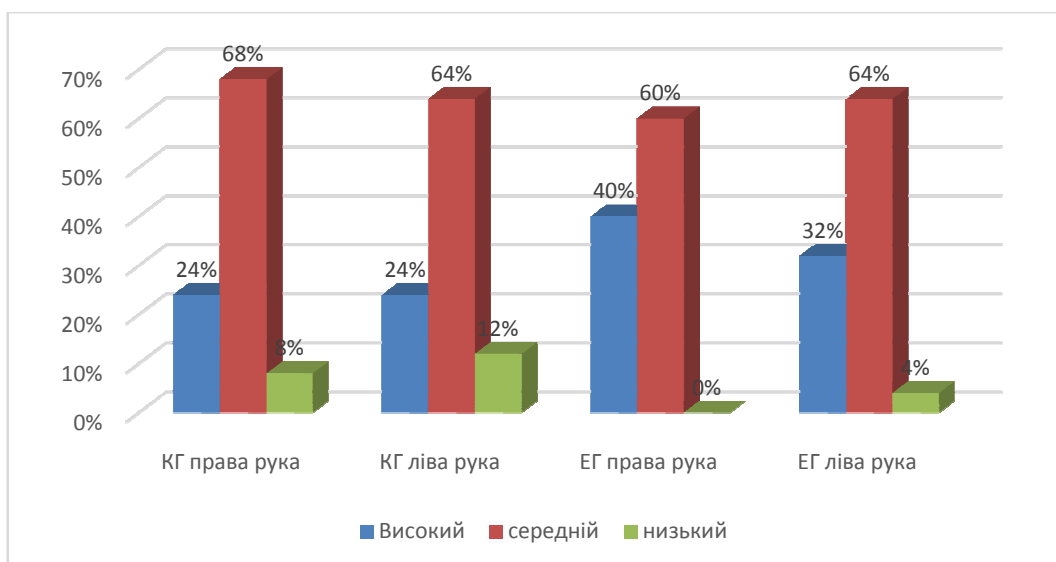
Узагальнені результати повторного дослідження рівнів розвитку сили рук подані у таблиці 2.16 та діаграмі 2.3.

**Таблиця 2.16.**

***Рівні розвитку сили рук у дітей КГ і ЕГ***

(контрольний етап дослідження)

Рівні розвитку сили	Контрольна група				Експериментальна група			
	Права рука		Ліва рука		Права рука		Ліва рука	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Високий	6	24%	6	24%	10	40%	8	32%
Середній	17	68%	16	64%	15	60%	16	64%
Низький	2	8%	3	12%	0	0%	1	4%



**Рис. 2.3. Рівні розвитку сили рук у дітей КГ та ЕГ на контрольному етапі дослідження**

Дані таблиці 2.16. та діаграми на рис. 2.3. свідчать про те, що сила кистей рук у дітей ЕГ та КГ залишилася на середньому рівні (64% у дітей КГ та ЕГ), причому ліва рука залишилася слабше за праву як у дітей контрольної, так і у дітей експериментальної груп. Високого рівня розвитку сили рук досягло 24%/24% дітей КГ та 40%/32% дітей ЕГ. На низькому рівні перебувають 4%/12% дітей КГ та 0%/4% дітей ЕГ.

У таблиці 2.17, 2.18. подані результати повторного дослідження динамічної витривалості.

**Таблиця 2.17**

**Дослідження рівня розвитку динамічної витривалості у дітей КГ  
(контрольний етап)**

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Якісні показники	Рівень розвитку рухливості
Дещенко Агнія	530	520	525	Не дотримується напряму руху під час ходьби	С
Серов Денис	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Литвинов Нікіта	490	500	495	Відхилення відсутні	С

Слепинін Єгор	490	500	495	Відхилення відсутні	С
Волк Коля	486	485	485,5	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Данильченко Даня	489	488	488,8	Напружене положення тулубу, не узгоджені рухи ніг і рук	Н
Толмачов Діма	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Курило Аліна	530	520	525	Не дотримується напрям руху під час ходьби	С
Балицький Артем	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Самусь Нікіта	489	489	489	Напружене положення тулубу	Н
Моськін Артем	490	500	495	Відхилення відсутні	С
Мироненко Ваня	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Сердюк Віка	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Маслюк Настя	530	520	525	Не дотримується напрям руху під час ходьби	С
Антюшко Марія	530	520	525	Не дотримується напрям руху під час ходьби	С
Кудояр Саша	530	520	525	Не дотримується напрям руху під час ходьби	С
Іванченко Ліза	490	500	495	Відхилення відсутні	С
Брайловський Паша	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Москаленко Таня	530	520	525	Не дотримується	С

				напряму руху під час ходьби	
Анодіна Діана	530	520	525	Не дотримується напряму руху під час ходьби	С
Гулеватий Андрій	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Гулеватий Аня	530	520	525	Не дотримується напряму руху під час ходьби	С
Бурлака Нікіта	490	500	495	Відхилення відсутні	С
Линник Ліза	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Голева Саша	530	520	525	Не дотримується напряму руху під час ходьби	С

Таблиця 2.18

**Дослідження рівня розвитку динамічної витривалості у дітей ЕГ  
(контрольний етап дослідження)**

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Якісні показники	Рівень розвитку витривалості
Мороз Девід	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Буйков Микола	665	666	665,6	Порушення відсутні	В
Камар Адам	664	665	664,5	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Шаман Кирил	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Горбунова Анастасія	664	665	664,5	Порушення відсутні	С
Овчинник Мілана	664	665	664,5	Порушення відсутні	С
Хомініч Макар	630	640	635	Напружене поло-	С

				ження тулубу	
Абрамчук Валерія	664	665	664,5	Порушення відсутні	С
Ткачова Софія	640	650	645	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Гаркава Ліза	630	640	635	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Халюк Кіра	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Воробйова Аня	664	665	664,5	Порушення відсутні	С
Борщ Настя	640	650	645	Не узгоджені рухи рук і ніг	С
Науменко Назар	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Анцишкін Олександр	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Бойко Павло	665	666	665,6	Порушення відсутні	В
Гаркавий Кирил	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Черненко Тарас	665	666	665,6	Порушення відсутні	В
Бражник Матвій	665	666	665,6	Порушення відсутні	В
Смичок Кирил	490	491	490,5	Напружене положення тулубу	В
Сечко Артем	665	666	665,6	Порушення відсутні	В
Гордієнко Назар	665	666	665,6	Порушення відсутні	В
Віноградов Діма	665	666	665,6	Порушення відсутні	В
Кабзистий Сергій	630	640	635	Напружене положення тулубу	С
Гагін Іван	665	666	665,6	Порушення відсутні	В

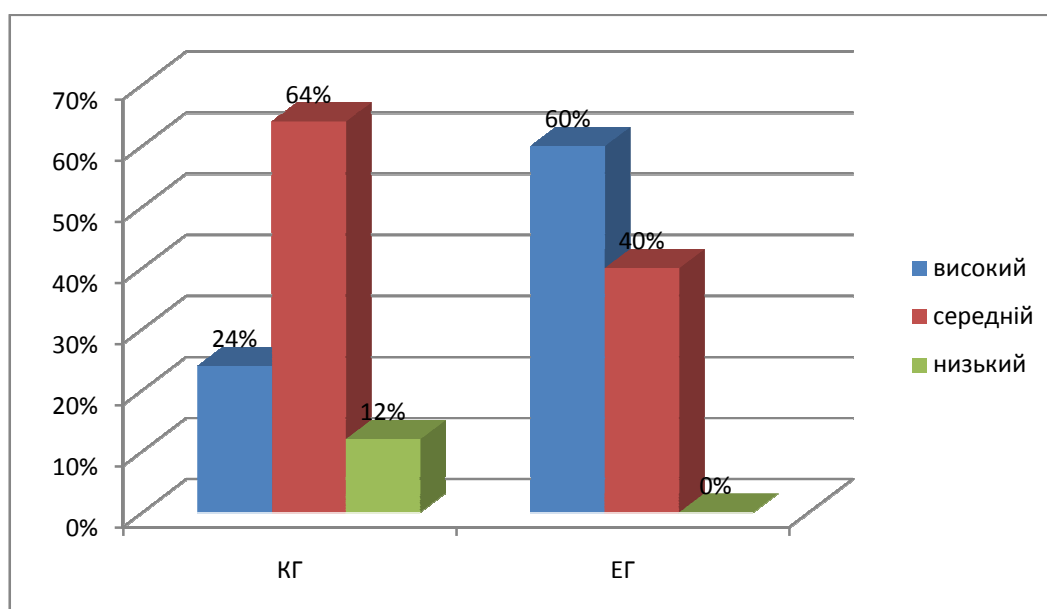
Як бачимо, якісні показники дітей значно покращилися.

Узагальнені результати рівнів розвитку динамічної витривалості подані у таблиці 2.9 і рис. 2.2..

**Таблиця 2.19.**

***Рівні розвитку динамічної витривалості у дітей КГ і ЕГ (контрольний етап дослідження)***

Рівні розвитку витривалості	контрольна група		експериментальна група	
	к-ть дітей	%	к-ть дітей	%
Високий	6	24	5	20
Середній	14	56	13	52
Низький	5	20	7	28



**Рис. 2.4 Рівні розвитку динамічної витривалості у дітей КГ і ЕГ на контрольному етапі дослідження**

Результати дослідження динамічної витривалості дітей контрольної та експериментальної груп показали, що рівень її розвитку залишився на середньому рівні у дітей КГ (64%), у дітей ЕГ твін підвищився до високого – 60%. Низький рівень розвитку динамічної витривалості показало 12% дітей КГ, у дітей ЕГ дітей з низьким рівнем розвитку динамічної витривалості не виявлено. Високий рівень розвитку динамічної витривалості дітей КГ залишився на попередньому рівні.

Рівні розвитку статичної витривалості у дітей КГ і ЕГ (контрольний етап дослідження) подані у таблицях 2.20, 2.21.

Таблиця 2.20

*Дослідження рівня розвитку статичної витривалості у дітей*

*КГ(контрольний етап дослідження)*

Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Рівень розвитку рухливості
Дещенко Агнія	31	31	31	С
Серов Денис	32	33	32,3	С
Литвинов Нікіта	32	33	32,3	С
Слепинін Єгор	31	30	30,5	С
Волк Коля	20	21	20,5	Н
Данильченко Даня	20	22	21	Н
Толмачов Діма	39	41	40	В
Курило Аліна	20	21	20,5	Н
Балицький Артем	39	41	40	В
Самусь Нікіта	20	21	20,5	Н
Моськін Артем	39	41	40	В
Мироненко Ваня	34	37	35,5	С
Сердюк Віка	31	30	30,5	С
Маслюк Настя	31	30	30,5	С
Антюшко Марія	31	30	30,5	С
Кудояр Саша	39	41	40	В
Іванченко Ліза	31	30	30,5	С
Брайловський Паша	34	37	35,5	С
Москаленко Таня	31	30	30,5	С
Анодіна Діана	31	30	30,5	С
Гулеватий Андрій	34	37	35,5	С
Гулеватий Аня	31	30	30,5	С
Бурлака Нікіта	39	41	40	В
Линник Ліза	31	30	30,5	С
Голева Саша	31	30	30,5	С



Таблиця 2.21.

*Дослідження рівня розвитку статичної витривалості у дітей**ЕГ(контрольний етап дослідження)*

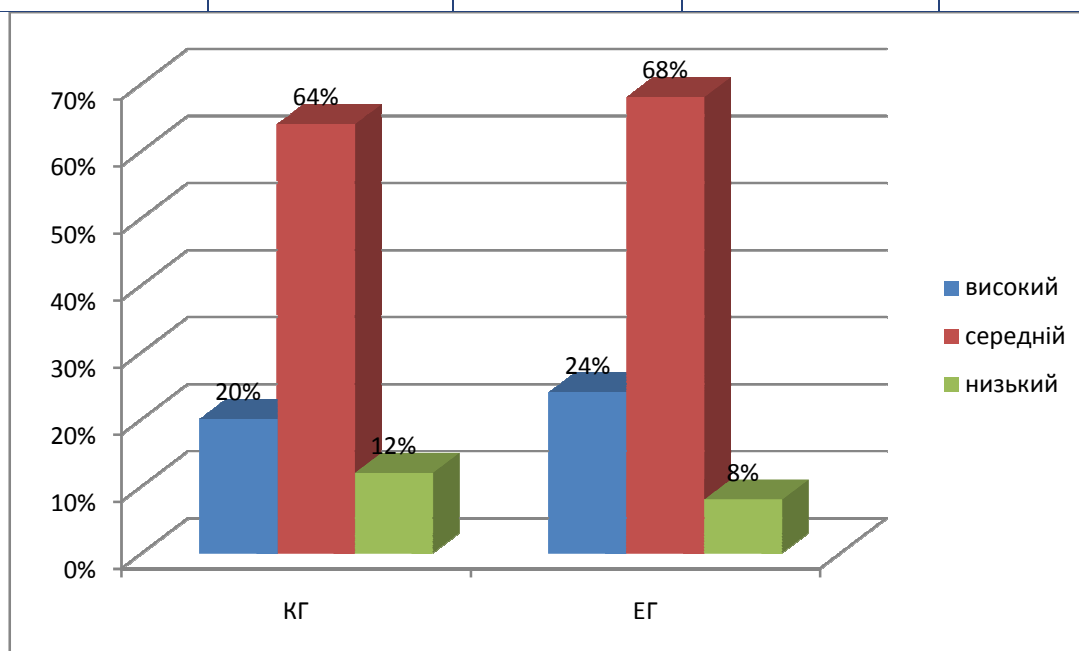
Ім'я, прізвище дитини	1 замір	2 замір	Середнє значення	Рівень розвитку витривалості
Антипенко Віка	28	30	29	С
Мороз Девід	39	41	40	В
Буйков Микола	39	41	40	В
Камар Адам	20	22	21	Н
Шаман Кирил	31	33	32	С
Горбунова Анастасія	34	37	35,5	С
Овчинник Мілана	28	30	29	С
Хомініч Макар	20	21	20,5	Н
Абрамчук Валерія	28	30	29	С
Ткачова Софія	31	33	32	С
Гаркава Ліза	31	30	30,5	С
Халюк Кіра	34	35	34,5	В
Воробйова Аня	31	30	30,5	С
Борщ Настя	20	21	20,5	Н
Науменко Назар	31	33	32	С
Анцишкін Олександр	39	41	40	В
Бойко Павло	31	33	32	С
Гаркавий Кирил	31	33	32	С
Черненко Тарас	39	41	40	В
Бражник Матвій	31	33	32	С
Смичок Кирил	31	33	32	С
Сечко Артем	31	33	32	С
Гордієнко Назар	39	41	40	В
Віноградов Діма	31	33	32	С
Кабзистий Сергій	31	33	32	С
Гагін Іван	31	33	32	С

Узагальнені результати дослідження рівнів розвитку статичної витривалості подані у таблиці 2.12. і рис. 2.3.

Таблиця 2.22

**Рівні розвитку статичної витривалості у дітей КГ і ЕГ**  
(контрольний етап дослідження)

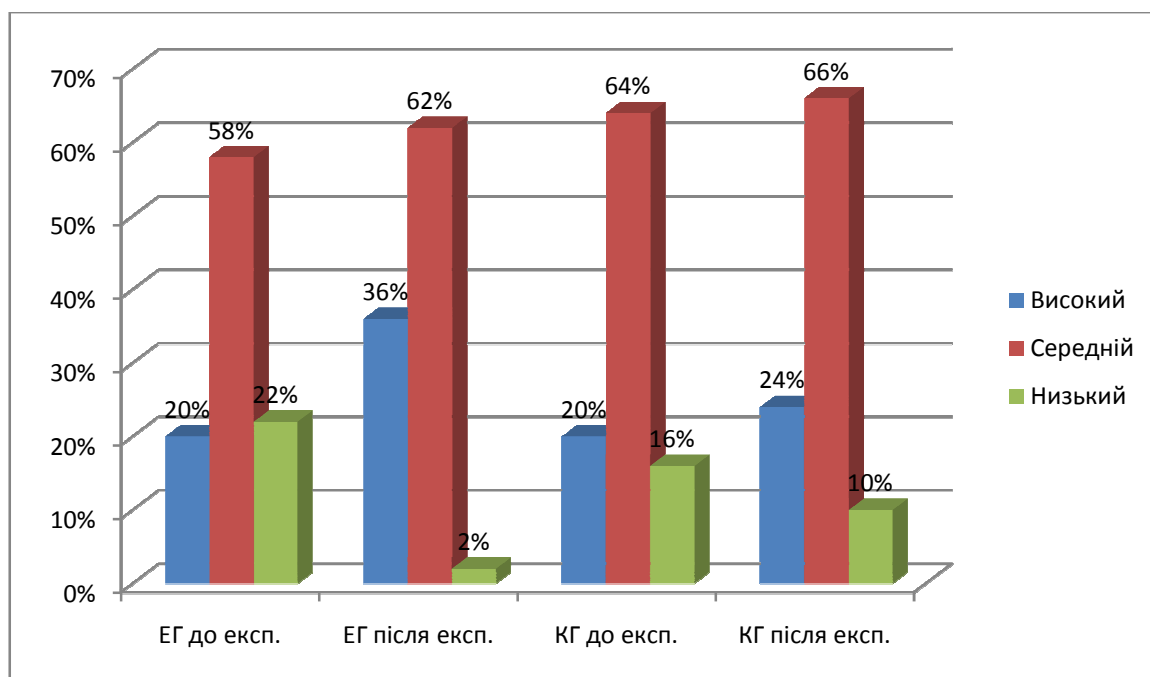
Рівні розвитку стат.витривалості	Контрольна група		Експериментальна група	
	к-ть дітей	%	к-ть дітей	%
Високий	5	20	6	24
Середній	16	64	17	68
Низький	4	16	2	8



**Рис. 2.5. Рівні розвитку статичної витривалості у дітей КГ і ЕГ на контрольному етапі дослідження**

Дані таблиці 2.22 та діаграми на рис. 2.5. свідчать про середній рівень розвитку статичної витривалості: 64% у дітей КГ та 68% у дітей ЕГ. Високий рівень розвитку статичної витривалості показало 20% дітей КГ та 24% – дітей ЕГ. На низькому рівні залишилось 12% дітей КГ та 8% – ЕГ.

Простежимо динаміку змін сили, що відбулися з дітьми контрольної та експериментальної груп за час проведення експерименту (рис. 2.6). Для побудови діаграми взяті середні показники рівнів розвитку правої і лівої руки.



**Рис. 2.6. Динаміка змін у рівнях розвитку сили у дітей ЕГ та КГ за час проведення експерименту**

Як бачимо за час проведення експерименту високий рівень розвитку сили у дітей експериментальної групи збільшився на 16%, а у дітей контрольної групи – на 4%, середній рівень у дітей ЕГ збільшився на 4%, у дітей КГ – на 1%, низький рівень у дітей ЕГ зменшився на 20%, у дітей КГ – на 6%. Отже, у дітей експериментальної групи за час проведення експерименту відбулися суттєві зміни в порівнянні з дітьми контрольної групи.

Динаміка змін у рівнях розвитку витривалості дітей ЕГ та КГ, що відбулася за час проведення експерименту (рис. 2.7). На діаграмі представлені середні значення рівнів розвитку динамічної і статичної витривалості. Як свідчать дані діаграми, високий рівень розвитку витривалості у дітей експериментальної груп збільшився на 26%, середній та низький зменшилися відповідно на 2% та 24%. У дітей контрольної групи високий рівень підвисився на 2%, середній – на 4%, низький – зменшився на 6%. Як бачимо, у дітей експериментальної групи відбулися суттєві зміни, у дітей контрольної групи – несуттєві.

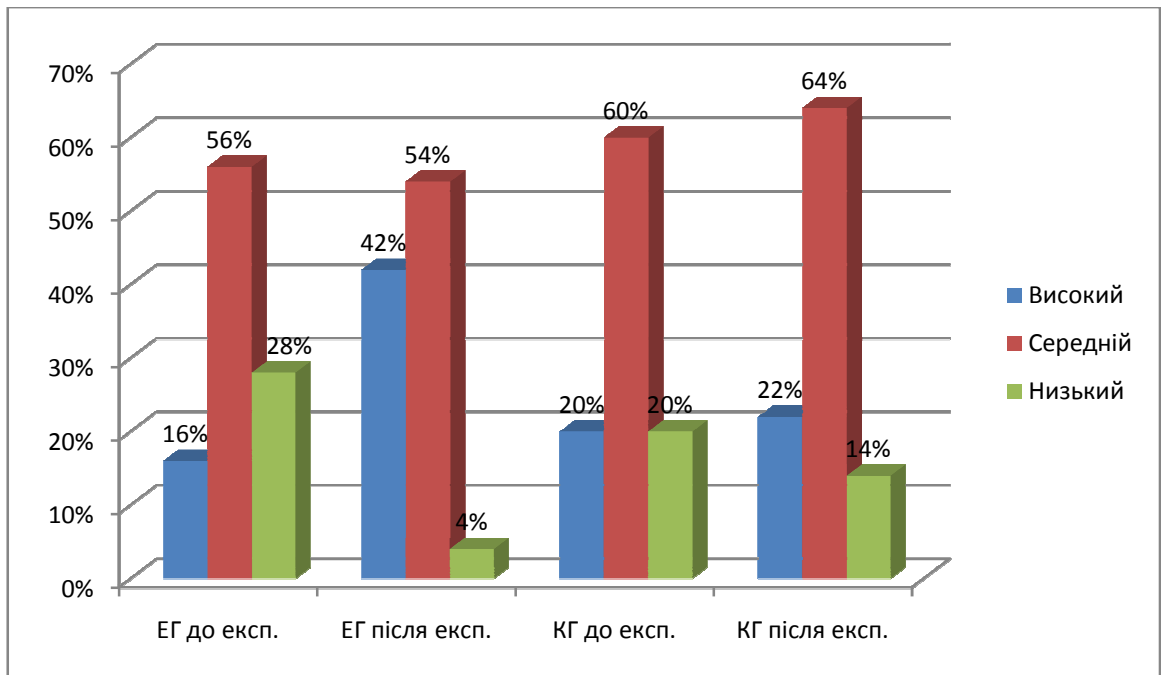


Рис. 2.7. Динаміка змін у рівнях розвитку витривалості у дітей ЕГ та КГ за час проведення експерименту

Отже, анкетування вихователів засвідчило, що вони використовують спортивні ігри з м'ячем в процесі розвитку витривалості та сили у дітей старшого дошкільного віку, спостереження та аналіз занять з фізичної культури, спортивних ігор на прогулянках, спортивних свят засвідчив систематичність та планомірність використання спортивних ігор з м'ячем у розвитку витривалості та сили у дітей. Вихователі завжди зацікавлюють дітей до розвитку сили та витривалості засобами спортивних ігор з м'ячем виконанням вправ з м'ячем, проведенням змагань між дітьми та між сім'ями. Вихователі намагаються давати дітям можливість проявити активність, ініціативність, самостійність у процесі підготовки і проведення гри, що підвищує інтерес дітей до спортивних ігор з м'ячем. Проведене дослідження рівнів розвитку сили та витривалості дітей показало, у дітей ЕГ відбулися суттєві зміни (від 16% до 26%), у дітей КГ – не суттєві (від 2% до 4%), що підтверджує ефективність проведеної нами роботи.

## Висновки до 2 розділу

Для перевірки ефективності впливу спортивних ігор з м'ячем на розвиток витривалості та сили нами був організований і проведений педагогічний експеримент на базі ЗДО «Чебурашка» та «Фіалка». В експерименті взяли участь 50 дітей старшого дошкільного віку та їх вихователі. Проведене анкетування вихователів показало, що робота з розвитку витривалості та сили у старших дошкільників засобом спортивних ігор з м'ячем проводиться не систематично, не планомірно. Проведене дослідження рівнів розвитку сили та витривалості засвідчило середній рівень (64%).

На формувальному етапі проведена робота з розвитку витривалості та сили у дітей експериментальної групи. Був складений план роботи, згідно з яким проводили заняття з дітьми. Навчали дітей грі у футбол, баскетбол, теніс, бадмінтон. Використовували різні форми і методи роботи: заняття, змагання, спортивні свята, крім словесних методів використовували груповий, індивідуальний, коловий та інші.

Контрольний етап дослідження, проведений за методиками констатувального етапу підтвердили ефективність проведеної роботи: в експериментальній групі відбулися суттєві зміни (від 16% до 26%), в контрольній групі – несуттєві (від 2% до 4%).

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дає змогу зробити узагальнюючі висновки.

1. Проаналізовано психолого-педагогічна література. З'ясовано, що проблемі виховання фізичних якостей витривалості та сили у дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних ігор присвячені праці: Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Л. Глазиріної, Т. Дмитренко та інших. Вчені стверджують, що при проведенні фізкультурних занять перевага надається ігровій формі організації та використанню спортивних ігор з м'ячем. Е. Вільчковський наголошує на тому, що ігри спортивного характеру сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовки, розвитку витривалості та сили дошкільників.

Встановлено, що у ЗДО діти старшої групи опановують такі спортивні ігри з м'ячем: настільний теніс, баскетбол, футбол, бадмінтон. Ці ігри є ефективним засобом розвитку витривалості та сили у дітей старшого дошкільного віку.

Для виявлення впливу спортивних ігор з м'ячем на розвиток фізичних якостей витривалості та сили був проведений педагогічний експеримент на базі ЗДО «Фіалка» і «Чебурашка» (по 25 дітей старшого дошкільного віку у кожній групі), їх вихователі.

Для проведення констатувального етапу дослідження були визначені методики: рівні розвитку витривалості та сили визначали за методикою Е. Вільчковського, з дітьми була проведена бесіда, було проведено анкетування вихователів, проаналізовані навчальні плани, робота вихователів із застосування спортивних ігор з м'ячем для розвитку витривалості та сили дошкільників, проведено спостереження за дітьми. Встановлено, що вихователі вважають доцільним використання спортивних ігор з м'ячем з метою розвитку витривалості та сили у дітей, але використовують їх несистематично. Діти контрольної та експериментальної груп мають середній рівень розвитку витривалості та сили (60%-64%). На низькому рівні перебувають 20-26% дітей старшого дошкільного віку.

Проведено система роботи з розвитку витривалості та сили засобом спортивних ігор з м'ячем. У своїй роботі створювали позитивний настрій до проведення спортивних ігор з м'ячем, використовували різні форми і методи навчання дітей спортивним іграм. Проводили заняття з використанням загально розвиваючих вправ для підготовки організму дитини до проведення спортивної гри з м'ячем, підвідні вправи з м'ячем. У процесі навчання використовували ігрові вправи «Зроби як я», «Повтори за мною», «Хто швидше», рухливі ігри «Не загуби», «Хто швидше», «Хто довше», методи: груповий, індивідуальний, коловий, показ, пояснення, оцінювання тощо. На заняттях дітям показували основні прийоми гри, на наступному занятті діти відпрацьовували навички гри і в самостійній грі на майданчику, спортивній залі, під час туристичних походів, піших переходів, прогулянок удосконалювали навички гри, одночасно розвиваючи свою витривалість та силу.

Ефективність проведеної роботи була перевірена контрольним етапом дослідження. Встановлено, що показники високого та середнього рівнів розвитку витривалості та сили у дітей КГ за час проведення експерименту збільшились на 2%-4%, кількість дітей з низьким рівнем розвитку – зменшилась на 6%, тобто зміни відбулися несуттєві; у дітей ЕГ показники високого та середнього рівнів розвитку витривалості та сили збільшились до від 16% до 26%, а кількість дітей з низьким рівнем розвитку фізичних якостей зменшилась на 20%-24%, тобто зміни відбулися суттєві, що свідчить про ефективність проведеної роботи з розвитку витривалості та сили у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних ігор з м'ячем. Отже, гіпотеза підтверджена, завдання виконані.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ВИХОВАТЕЛЯМ

На основі аналізу літературних джерел і проведеного дослідження рекомендуємо:

1. Використовуйте спортивні ігри з м'ячем для розвитку витривалості та сили у дітей старшого дошкільного віку.
2. Ураховуйте певні вимоги спортивних ігор з м'ячем перед їх вибором: добирайте ігри, які сприяють розвитку сили та витривалості у старших дошкільників.
3. Враховуйте під час вибору спортивної гри з м'ячем наявний рівень розвитку сили та витривалості дітей.
4. Під час вибору спортивної гри з м'ячем враховуйте її місце у режимі дня. Проводьте спортивні ігри з м'ячем на прогулянках, на майданчиках, на заняттях з фізичної культури у спортзалі. Футбол, бадмінтон, крім того, використовуйте під час піших переходів, туристичних походів.
5. Під час пояснення правил гри використовуйте ігрові вправи «Зроби як я», «Повтори за мною», «Хто швидше», рухливі ігри «Не загуби», «Хто швидше», «Хто довше».
6. Використовуйте методи: груповий, індивідуальний, коловий, показ, пояснення, оцінювання тощо у процесі навчання спортивним іграм з м'ячем.
7. Використовуйте матеріал, поданий у додатках В, Д, Е Ж, К, Л для розвитку витривалості та сили у дітей старшого дошкільного віку.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / А. М. Богуш. Київ : Видавництво, 2012. 26 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. Київ : Шк. світ, 2007. 120 с.
3. Бурова А. Фізичне виховання дітей улітку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2009. № 5. С. 11.
4. Бірук І.Д. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
5. Вавілова Є. М. Особливості прояви рухових якостей у дітей 6-7 років. *Роль фізичного виховання у підготовці дітей до школи*: Зб. науч. тр. Москва : Просвещение, 1980. С. 15–26.
6. Вільчковський Е. С. Форми виховання дітей у дошкільному закладі. Київ : Освіта, 2001. 286 с.
7. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Київ : Освіта, 2000. 70 с.
8. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
9. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Київ : Навчальне видання; Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
10. Выготский Л. С. Собрание сочинений : В 6-ти т. Т. 2. Москва : Педагогика, 1982. 504 с.
11. Годік М. А. Рухові якості та методика їх виховання. Київ : Академвидав. 2008. 472 с.
12. Гринчук А.А. Вплив занять з баскетболу на фізичні якості студентів. *Молодий вчений*. № 3 (55). 2018.С. 232-234.

13. Денисенко Н. Через рух – до здоров'я: навчально-методичний посібник. Тернопіль, 2009. 86 с.
14. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
15. Дитина : Освітня програма для дітей від 2 до 7 років / В. О. Огнев'юк. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Гринченка, 2016. 304 с.
16. Дмитренко Т. І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку. Київ : Освіта, 1976. 125 с.
17. Дмитренко Т. І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку. Київ : Освіта, 1980. 154 с.
18. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : посібник для вузів. Київ : Вища школа, 2012. 242 с.
19. Дубенчук А. І. Спортивні ігри з м'ячем : правила. Харків : Торсінг, 2006. 288 с..
20. Індик П. М., А. Є. Сірик. Бадмінтон. Суми : Сумський державний університет, 2017, 111 с.
21. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Ч.1. Черкаси : Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 236 с.
22. Королінська С. В., Зеленко Н. О. Основи техніко-тактичної підготовки у волейболі студентів. Харків : НФаУ, 2018, 95 с..
23. Комісарик М., Чуйко Г. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Чернівці : Книги –ХХІ, 2013. 484 с.
24. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. Київ : Олімп. література, 2014. Т. 2. 366 с.
25. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. 2009. № 11. С. 12.
26. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 2012. 207 с.

27. Лущик І.В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік). Харків : «Основа», 2012. 126 с.
28. Осокіна Т.І. Фізична культура в дитячому садку. Донецьк, 2006.
29. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія]. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. 432 с.
30. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т.2. С.183 – 187.
31. Пасічник В. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів загальноосвітніх шкіл Польщі у 70-80-х р.р. ХХ століття. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 2. С. 49 – 53.
32. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). У 2. Ч. 2 Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О. П., Аніщук А. М., Артемова Л. В.; наук. кер. О. Л. Кононко. Київ : ТВО «МЦФЕР – Україна», 2014. 452 с.
33. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко. Тернопіль : Мандрівець, 2012. 264 с.
34. Пуні А. Ц. Про сутність рухових навичок. *Питання психології*. 2004. № 3. С. 94.
35. Родін Ю. І. Розвиток рухових здібностей дошкільників за допомогою формування різноманітних рухових вмінь і навичок. Харків : Основа. 2008. 324 с.
36. Рунова М. О. Рухова активність дитини у дитячому садку. Харків : Ранок, 2007. 210 с.
37. Рухові якості та моторика їх розвитку у дошкільнят / Уклад. Н. А. Ноткіна. Київ : Освіта, 1993. 245 с.
38. Сухар В. Л. Фізичний розвиток дошкільнят. Харків : Вид. «Ранок», 2012. 176 с.

39. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. Київ : Рад. школа, 1977. Т. 5. 640 с.
40. Травін Ю. Г. Про розвиток рухових якостей у дошкільників. *Фізична культура в школі*. 2001. № 4. С. 9–15.
41. Фізичний розвиток майбутнього першокласника / Н. В. Андренко, М. І. Сорокопуд, А. М. Щербак. Харків : «Ранок», 2012. 256 с.
42. Фомін Н. А. Вікові основи фізичного виховання. Харків : Фізіологія і спорт, 2008. 421 с.
43. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. Харків : ОВС, 2014. 406 с.
44. Цвек С. Ф. Спортивні вправи та розваги для дошкільнят. Київ, 1990. 196 с.
45. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. Київ : Пороги, 2003. С. 184–185.
46. Шашенок Н. Від руху до здоров'я: фізкультурно-оздоровчі прогулянки взимку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2009. № 1. С. 47.
47. Шевченко Ю. М. Українські народні рухливі ігри як основа полікультурної парадигми виховання зростаючої особистості в процесі інтеграції. *Вісник Прикарпатського ун-ту*. Педагогіка. Івано-Франківськ, 2008. Вип. XVII / XVIII. С. 143–148.
48. Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. Харьков : Основа, 2003. 358 с.
49. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.
50. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Харьков : Университет, 2002. 426 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета для вихователів

**Мета:** з'ясувати чи розуміють вихователі вплив рухливих ігор з м'ячем на розвиток витривалості та сили дітей старшого дошкільного віку

1. Які фізичні якості ви розвиваєте у дітей старшого дошкільного віку?  
\_\_\_\_\_
2. Як Ви розумієте фізичну якість «витривалість» та «силу»?  
\_\_\_\_\_
3. Які засоби Ви використовуєте для розвитку сили і витривалості у дітей?  
\_\_\_\_\_
4. Чи доцільно, на Вашу думку, використовувати спортивні ігри з м'ячем у розвитку витривалості та сили у дошкільників?  
\_\_\_\_\_
5. Яким спортивним іграм з м'ячем надають перевагу Ваші вихованці?  
\_\_\_\_\_
6. Чи створені умови у Вашій групі для проведення спортивних ігор з м'ячем?  
\_\_\_\_\_
7. Як часто Ви проводите з дітьми спортивні ігри з м'ячем? Які саме?  
\_\_\_\_\_
8. Яке місце у плануванні роботи з фізичного виховання старших дошкільників Ви надаєте спортивним іграм з м'ячем?  
\_\_\_\_\_
9. Чи запрошуєте Ви батьків до співпраці з питань використання спортивних ігор з м'ячем для розвитку витривалості і сили у дітей?  
\_\_\_\_\_
10. Які методичні прийоми Ви використовуєте для регулювання фізичного навантаження у грі? \_\_\_\_\_
11. Які методи Ви використовуєте для пояснення дітям правил спортивної гри? \_\_\_\_\_

**Додаток Б****Індивідуальна бесіда з дитиною «Що ти знаєш про спортивні ігри?»**

**Мета:** з'ясувати знання дітей щодо спортивних ігор з м'ячем

1. У які ігри тебе подобається грати найбільше?
2. Де ти більше граєш: удома або в дитячому саду?
3. У які ігри з м'ячем ти граєш?
4. Як ти думаєш, для чого людям потрібні спортивні ігри з м'ячем?
5. Які фізичні якості треба показати у грі в футбол, баскетбол, бадмінтон, теніс? Чому ти так думаєш?
6. Для чого потрібно бути сильним і витривалим? Чому?

**Додаток В****Тема: «Види спорту»**

**Навчальні завдання:** Спонукаати дітей до обміну інформацією про різні види спорту(футбол, хокей, лижний спорт, теніс, бадмінтон), уточнити назви спортивного інвентаря, які використовують спортсмени, назви приміщень де займаються. Закріпити знання дітей про відомих спортсменів України: В.Кличко, А.Шевченко, Яни Клочкової та познайомити з відомою гімнасткою А.Бессоною. Поглибити знання дітей про здоровий спосіб життя.

**Розвивальні завдання:** розвивати увагу, мислення, творчі здібності.

**Виховні завдання:** виховувати у дітей самостійність, сміливість, бажання займатися фізичними вправами та різними видами спорту, отримувати задоволення від цих занять.

**Ключові слова:** спорт, здоров'я, види спорту, футбол, хокей, бадмінтон, баскетбол, спортивний інвентар, літні, зимові види спорту, стадіон та інші.

**Матеріали:** Магнітофон, диск з записами пісень, музики, ілюстрації різних видів спорту та спортивного інвентаря до них, фото відомих українських спортсменів: В.Кличко, А. Шевченко, Я.Клочкової, А.Бессонової; 2 клюшки, 10 м'ячів до рухливої гри “Хокей з м'ячем”, ігрове поле до викторини з питаннями, дошка, емблеми, медалі; 2 дуги, 2 ящика для м'ячів.

**Попередня робота:** вивчення загадок, прислів'їв про види спорту, здоров'я; виготовлення з дітьми емблем, медалей, ознайомлення з відомими спортсменами України, бесіда “Літні види спорту”; розгляд ілюстрації та бесіда – “Зимові види спорту”.

***Хід заняття:*****1 частина.**

*Діти під музику заходять до спортивної зали. Імунна гімнастика.*

**Вихователь:** Зараз я загадаю загадку, якщо ви її відгадаєте, то дізнаєтесь про що сьогодні ми будемо говорити на занятті.

**Загадка:**

Баскетбол, бадмінтон, футбол, теніс і волейбол.

Стадіон, басейни, корт–

Об'єднало слово ..... (спорт)

**Вихователь:** Так, ми сьогодні будемо говорити про спорт і тема нашого заняття “Види спорту”.

Сьогодні на занятті ми будемо пригадувати загадки, прислів'я про спорт, здоров'я, будемо виконувати різні завдання, грати в різні ігри, щоб показати що ви сильні, спритні, творчі, дружні, знаєте багато цікавого про різні види спорту та готові стати учасником викторини та отримати ось ці емблеми (*показ*), і бути переможцями та отримати ось ці медалі (*показ*).

## 2 частина.

**Вихователь:** Діти, як ви думаєте, для чого люди займаються спортом?

*(Відповіді дітей).*

**Вихователь:** Так. Спорт - це велика, потужна сила, яка дарує здоров'я людині. Люди, які займаються спортом менше хворіють і за статистикою більше років живуть. А ви хочете довго жити? Тож займайтеся спортом!

**Вихователь:** Ми з вами вчили загадки про спорт, давайте їх пригадаємо.

**Дитина 1:** Покатають нас вони,

Але не ковзани!

Білі, чорні, сині, рижі...

Дощечки ці зветься.... (*лижі*)

**Дитина2:** Дві команди, як в футболі,

Та на крижаному полі,

І дорослих, і дітей

Позбирав на лід .... (*хокей*)

**Дитина 3:** Кулю шкіряну ганяють,

Лиш одну на полі мають!

По ногах не б'ють – це фол!

Називають гру – .... (*футбол*)

**Дихальна гімнастика “Водний футбол”** (*діти дмухають на тенісні кульки*)



**Вихователь:** А пригадайте прислів'я про спорт.

- Здоровому все здорово.
- Холоду не бійся, сам по пояс мийся.
- Хто спортом займається, той сили набирається.
- У здоровому тілі — здоровий дух.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодший.
- Починай нове життя не з понеділка, а з ранкової зарядки.

**Вихователь:** Хлопчики – увага! Дівчатка – увага! Є веселе завдання. Я пропоную пограти. Творча гра “Уяви себе спортсменом.” (*Діти зображають пантомімо, а інші відгадують, який вид спорту був показан*).

**3 частина.**

**Вихователь:** Ви сьогодні молодці. Всі випробування пройшли гарно. Тож зараз я вам вдягну емблеми і ви стаєте гравцями спортивної вікторини.

*(Вихователь вішає дітям емблеми, діти сідають за ігрове поле)*

**Починається вікторина.**

**Вихователь:** Ми проводимо цю вікторину, щоб виявити найкращих знавців видів спорту.

*Інструктаж проведення вікторини.*

**Вихователь:** Барабан крутить кожний учасник по черзі. Стрілочка показує яке питання необхідно прочитати. Я буду зачитувати завдання. А ви відповідаєте на них. Хто знає – піднімає руку. Перемагає той, хто отримує більше фішок.

**Завдання до вікторини:**

9. Назвіть спортивні ігри з м'ячому.
10. Назвіть відомих спортсменів України
11. В якому виді спорту треба швидко бігати?
12. Під час якої гри вболівальники кричать “ГОЛ!”? Хто захищає ворота?  
Розкажіть про футбол.
13. Назвіть літні види спорту.
14. Що ви знаєте про бадмінтон?
15. Який м'яч найлегший? Розкажіть про теніс.

16.Дидактична гра “Підбери інвентар до гри”.

17.Спортивна гра “Баскетбол” (фізкультхвилинка)

#### **4 частина**

**Вихователь:** Що нового дізналися на занятті? Які нові слова ви запам'ятали?

Яке завдання виявилось найцікавішим?

### **Розвага «Ми спортсмени»**

(для дітей старшого дошкільного віку)

Мета: сприяти активному відпочинку дітей.

Закріплювати вміння грати з м'ячом у спортивних іграх з елементами баскетболу, волейболу.

Вправляти у стрибках на великих м'ячах з різками (фотболах).

Розвивати спритність, швидкість, витривалість, силу.

Виховувати інтерес до спортивних вправ та ігор з м'ячем.

Обладнання: м'ячі 10 шт., великі м'ячі з різками (3 штуки), волейбольна сітка, 2 прапорці.

#### **Хід розваги:**

I. Шикування в шеренгу, виконання різних видів ходьби і бігу.

II. Привітання: «Спорт – це сила, спорт – це гра, дітворі – фізкульт-ура!»

III. Перешикування в три шеренги. Проведення розминки (комплекс загальнорозвивальних вправ з м'ячами).

IV. Прийняття «стійки баскетболіста», ведення м'яча в русі.

V. Змагання. Перешикування в дві шеренги, поділ на команди «Сонечко», «Хмаринка».

Рухливі ігри:

1. «Хто влучніший» (закидання м'яча в баскетбольний кошик).

2. «М'яч вгорі» (передавання м'яча над головами – 3 рази).

3. «Підкинь, спіймай – упасти не давай» (перекидання м'яча через волейбольну сітку).

4. «Хто перший дістанеться до прапорця» (стрибання на фотболах).

VI. Шикування в одну шеренгу, ходьба. Перешикування в коло.

VII. Дихальна гімнастика. Релаксаційні вправи.

VIII. Нагородження команди-переможця та учасників змагань. Вправи для зміцнення м'язів спини.

### Конспект-заняття

**Тема:** «Навчання баскетболу»

**Програмовий зміст:** вчити дітей передавати м'яч один одному, закріпити уміння набивати лівою, правою рукою на місці та в русі; розвивати спритність, окомір, увагу; виховувати бажання займатися спортом.

**Обладнання та інвентар:** м'ячі – 10 шт.

**Методи та прийоми:** показ, пояснення, вказівки, зауваження, схвалення, оцінка.

### Хід заняття

Назва частини	Зміст роботи	К-ть повторень	Дозування	Примітки
підготовча	Шикування Перешікування Ходьба зв. – на п'ятках; – звичайна; – на носках; – звичайна; – біг у повільному темпі; – ходьба зв. <b>Комплекс ЗРВ</b> <i>1. «Нахили голови»</i> В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1. Нахили голови вліво 2. В.п.	8р.	15 с. 15 с. 5с. 15с. 5с. 1,5хв. 5с.	Слідкуємо за амплітудою, поставою.           Слідкуємо за дистанцією, правильністю виконання

	<p>3. Нахили голови вправо</p> <p>4. В.п.</p> <p>2. <i>«Піднімання рук через сторони вгору»</i></p> <p>В.п. – о.с.</p> <p>1-2 – підняти руки через сторони вгору</p> <p>3-4 – опустити руки вниз.</p> <p>3. <i>«Нахили тулуба»</i></p> <p>В.п. – о.с.</p> <p>1-2 – нахили тулуба вперед, руки вниз</p> <p>3-4 – нахили тулубу назад.</p> <p>4. <i>«Чергові згинання рук»</i></p> <p>В. п. – о.с. , руки зігнуті у ліктях, долоні рук партнерів – з'єднані.</p> <p>1-4 – чергові згинання та розгинання рук.</p> <p>5. <i>«Вигинання спини вгору»</i></p> <p>В. п. – упор присівши.</p> <p>1-2 – випрямити ноги, вигнути спину вгору.</p> <p>3-4 – В.п.</p> <p>6. <i>«Піднімання ноги, зігнутою в коліні»</i></p> <p>1. Підняти праву ногу, зігнуту в коліні, руки в сторони.</p> <p>2. В.п.</p> <p>3. Те саме, з лівої ноги</p> <p>4. В. П.</p>	<p>8р.</p> <p>8р.</p> <p>16р.</p> <p>8р.</p> <p>7р.</p>		<p>рухів.</p> <p>Спину тримаємо рівненько, вправи виконуємо в повільному темпі.</p> <p>Дихаємо правильно (вдихаємо через ніс, видихаємо через рот)</p>
--	---	---	--	--

	<p>7. Присідання</p> <p>В. п. – о.с.</p> <p>1-2 – присісти;</p> <p>3-4 – підвестися у в.п.</p> <p>«Стрибки»</p> <p>«Вправа на відновлення дихання»</p> <p>Перешикуння</p> <p><b>Підвідні вправи</b></p> <p>– набивання м'яча лівою та правою рукою на місці;</p> <p>– набивання м'яча в русі;</p> <p>– передача м'яча один одному.</p>	7р.	20р.	6р.	Слідкуємо за правильністю тримання ракетки				
Основна частина	<p>Ігрова вправа «Зроби як я»</p> <p>Ігрова вправа «Повтори за мною»</p> <p>Ігрова вправа «Хто швидше?»</p> <p>р/г «Не згуби»</p> <p>р/г «Хто довше?»</p> <p>Жонглювання на лицевій і тільній стороні; набивання в парах.</p>	2р.	2р.	2р.	3р.	2р.	3р.	Слідкуємо за правильністю виконання рухових дій	
Заклучна частина	<p>Шикуння.</p> <p>Ходьба зв.</p> <p>Біг у пов. темпі.</p> <p>Ходьба зв. з вправами на дихання.</p> <p>Підсумок.</p>					15с.	1,5хв.	15с.	Дихаємо правильно, слідкуємо за самопочуттям дітей.

### Конспект-заняття

**Тема:** «Навчання бадмінтону»

**Програмовий зміст:** вчити дітей передавати воланчик один одному, закріпити уміння тримати ракетку і володіти нею; розвивати спритність, окомір, увагу; виховувати бажання займатися спортом.

**Обладнання та інвентар:** ракетки – 10 шт., воланчики – 10 шт.

**Методи та прийоми:** показ, пояснення, вказівки, зауваження, схвалення, оцінка.

### Хід заняття

Назва частини	Зміст роботи	К-ть повторень	Дозування	Примітки
підготовча	<p>Шикування</p> <p>Перешикування</p> <p>Ходьба зв.</p> <p>– на п'ятках;</p> <p>– звичайна;</p> <p>– на носках;</p> <p>– звичайна;</p> <p>– біг у повільному темпі;</p> <p>– ходьба зв.</p> <p><b>Комплекс ЗРВ</b></p> <p><i>1. «Нахили голови»</i></p> <p>В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.</p> <p>1. Нахили голови вліво</p> <p>2. В.п.</p>	8р.	<p>15 с.</p> <p>15 с.</p> <p>5с.</p> <p>15с.</p> <p>5с.</p> <p>1,5хв.</p> <p>5с.</p>	<p>Слідкуємо за амплітудою, поставою.</p> <p>Слідкуємо за дистанцією, правильністю виконання</p>

	<p>3. Нахили голови вправо</p> <p>4. В.п.</p> <p>2. <i>«Піднімання рук через сторони вгору»</i></p> <p>В.п. – о.с.</p> <p>1-2 – підняти руки через сторони вгору</p> <p>3-4 – опустити руки вниз.</p> <p>3. <i>«Нахили тулуба»</i></p> <p>В.п. – о.с.</p> <p>1-2 – нахили тулуба вперед, руки вниз</p> <p>3-4 – нахили тулубу назад.</p> <p>4. <i>«Чергові згинання рук»</i></p> <p>В. п. – о.с. , руки зігнуті у ліктях, долоні рук партнерів – з'єднані.</p> <p>1-4 – чергові згинання та розгинання рук.</p> <p>5. <i>«Вигинання спини вгору»</i></p> <p>В. п. – упор присівши.</p> <p>1-2 – випрямити ноги, вигнути спину вгору.</p> <p>3-4 – В.п.</p> <p>6. <i>«Піднімання ноги, зігнутою в коліні»</i></p> <p>1. Підняти праву ногу, зігнуту в коліні, руки в сторони.</p> <p>2. В.п.</p> <p>3. Те саме, з лівої ноги</p> <p>4. В. П.</p>	<p>8р.</p> <p>8р.</p> <p>16р.</p> <p>8р.</p> <p>7р.</p>		<p>рухів.</p> <p>Спину тримаємо рівненько, вправи виконуємо в повільному темпі.</p> <p>Дихаємо правильно (вдихаємо через ніс, видихаємо через рот)</p>
--	---	---	--	--



	<p>«Стрибки»</p> <p>«Вправа на відновлення дихання»</p> <p>Перешикування</p> <p><b>Підвідні вправи</b></p> <p>– імітація тримання ракетки;</p> <p>– жонгливання;</p> <p>– набивання воланчиком на дальність;</p> <p>– набивання в парах.</p>	<p>20р.</p> <p>бр.</p> <p>3р.</p> <p>3р.</p> <p>2р.</p> <p>3р.</p>		<p>Слідкуємо за правильністю тримання ракетки</p>
Основна частина	<p>Ігрова вправа «Зроби як я»</p> <p>Ігрова вправа «Повтори за мною»</p> <p>Ігрова вправа «Хто швидше?»</p> <p>р/г «Не згуби»</p> <p>р/г «Хто довше?»</p> <p>Жонгливання на лицевій і тільній стороні; набивання в парах.</p>	<p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>2р.</p> <p>3р.</p> <p>2р.</p> <p>3р.</p>		<p>Слідкуємо за правильністю виконання рухових дій</p>
Заклучна частина	<p>Шикування.</p> <p>Ходьба зв.</p> <p>Біг у пов. темпі.</p> <p>Ходьба зв. з вправами на дихання.</p> <p>Підсумок.</p>		<p>15с.</p> <p>1,5хв.</p> <p>15с.</p>	<p>Дихаємо правильно, слідкуємо за самопочуттям дітей.</p>

## Додаток К

## Конспект-заняття

**Тема:** «Навчання гри у футбол»

**Програмовий зміст:** вчити дітей передавати м'яч один одному на місці та в русі, закріпити уміння вести м'яч в русі; розвивати витривалість, спритність, окомір, увагу; виховувати бажання займатися спортом.

**Обладнання та інвентар:** м'яч – 1 шт.

**Методи та прийоми:** показ, пояснення, вказівки, зауваження, схвалення, оцінка.

## Хід заняття

Назва частини	Зміст роботи	К-ть повторень	Дозування	Примітки
підготовча	<p>Шикування Перешікування Ходьба зв. – на п'ятках; – звичайна; – на носках; – звичайна; – біг у повільному темпі; – ходьба зв.</p> <p><b>Комплекс ЗРВ</b> <i>1. «Нахили голови»</i> В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1. Нахили голови вліво 2. В.п. 3. Нахили голови вправо 4. В.п. <i>2. «Піднімання рук через сторони вгору»</i> В.п. – о.с.</p>	8р.	15 с. 15 с. 5с. 15с. 5с. 1,5хв. 5с.	<p>Слідкуємо за амплітудою, поставою.</p> <p>Слідкуємо за дистанцією, правильністю виконання рухів.</p>

	<p>1-2 – підняти руки через сторони вгору 3-4 – опустити руки вниз. 3. <i>«Нахили тулуба»</i> В.п. – о.с. 1-2 – нахили тулуба вперед, руки вниз 3-4 – нахили тулубу назад. 4. <i>«Чергові згинання рук»</i> В. п. – о.с. , руки зігнуті у ліктях, долоні рук партнерів – з'єднані. 1-4 – чергові згинання та розгинання рук. 5. <i>«Вигинання ступні вгору»</i> В. п. – упор присівши. 1-2 – випрямити ноги, вигнути спину вгору. 3-4 – В.п. 6. <i>«Піднімання ноги, зігнутою в коліні»</i> 1. Підняти праву ногу, зігнуту в коліні, руки в сторони. 2. В.п. 3. Те саме, з лівої ноги 4. В. П. «Стрибки» «Вправа на відновлення дихання» Перешиккування <b>Підвідні вправи</b> Передавання м'яча один одному на місці Передавання м'яча в русі Набивання м'яча</p>	8р.  16р.  8р.  7р.  20р. 20р. 10р.		<p>Спину тримаємо рівненько, вправи виконуємо в повільному темпі.</p> <p>Дихаємо правильно (вдихаємо через ніс, видихаємо через рот)</p> <p>Слідкуємо за правильністю тримання ракетки</p>
Основна частина	<p>Ігрова вправа «Зроби як я» Ігрова вправа «Повтори за мною» Ігрова вправа «Хто швидше?» р/г «Не згуби»</p>	2р. 2р. 2р. 3р. 2р.		Слідкуємо за правильністю виконання рухових дій

	р/г «Хто довше?» Передача м'яча один одному (на місці та в русі).	Зр.		
Заключна частина	Шикування. Ходьба зв. Біг у пов. темпі. Ходьба зв. з вправами на дихання. Підсумок.		15с. 1,5хв. 15с.	Дихаємо правильно, слідуємо за самопочуттям дітей.

## *Спортивні ігри з м'ячем для навчання гри в футбол, баскетбол, теніс*

### *1. Біг з естафетою*

Після того як діти навчилися передавати естафету паличку, можна провести змагання на швидкість і правильність передачі.

Гравець, пробігаючи по «коридору», повинен перекласти естафетну паличку або тенісний м'яч з правої руки в ліву, зробити поворот навколо стояків, і повернутися до своєї команди. Він оббігає свою команду з правого боку при зворотному бігу і передає естафетну паличку або м'яч гравцеві, який стоїть попереду, в праву руку, а сам стає в кінець колони.

#### *Методичні поради*

Якщо естафетна паличка (або м'яч) випала з рук передаючого або приймаючого, гравець повинен її підняти і продовжувати гру.

Пробігаючи «коридор», гравець повинен пробігти і по кільцях, розкладених у «коридорах».

На шляху гравця, що пробігає «коридором», встановлюють перешкоди – дві гімнастичні лави або натягують шнур.

### *2. Передача м'яча під час бігу*

Для проведення цієї гри треба мати волейбольні, баскетболі або набивні м'ячі (залежно від кількості команд). Гравець тримає м'яч обома руками перед грудьми, стоячи на стартовій лінії. За командою вчителя він пробігає по «коридору» і, повернувшись до команди, передає м'яч гравцеві, що стоїть попереду, а сам стає в кінець колони. Прийнятий м'яч є початком старту дальшого гравця.

Перемагає команда, яка першою виконала вправу.

#### *Методичні поради*

Команду, гравець якої випустив м'яч з рук, штрафують очком, а гравець, що зробив порушення, повинен підняти м'яч і продовжувати вправу.

### *3. Біг з наскакуванням на перешкоду*

На відстані 6 – 7 м від лінії старту встановлюють гімнастичну лаву, на яку кладуть мати (1 – 2 шт.). мати повинні лежати також з обох боків гімнастичної лави. За командою вихователя гравець вбігає в «коридор», біжить до гімнастичної лави, наскакує поштовховою ногою на лаву; сильно відштовхуючись вперед-вгору або тільки вперед, приземлюється на мати і продовжує біг. Після повороту повторює вправу; прибігши до гравця, що стоїть попереду, доторкується до нього рукою, даючи цим йому старт, а сам стає в кінець колони.

Перемагає та команда, яка першою закінчила виконувати вправу.

#### *Методичні поради*

Гру проводять після того, як учні добре засвоїли матеріал з м'якого приземлення з перешкод. Біг з наскакуванням на перешкоду можна поєднати з передаванням естафетної палички або тенісного м'яча.

### *4. Услід за м'ячем*

Команди рівняються по лінії, проведеній півколом. Вихователь стоїть з м'ячем (волейбольним, баскетбольним або набивним) позаду команд на відстані 2 – 3 м від лівофлангових гравців. Давши команду «Руш!», він котить по підлозі м'яч, за яким біжать гравці обох команд, що стоять попереду; так повторюється для усіх гравців команд. Учасники, які закінчили прискорений біг, стають на лівий фланг команди, а дитина яка перша схопила м'яч, повертає його вихователю.

Цю вправу виконують на особисто-командну першість; гравець, який перший схопив м'яч, дістає переможне очко; перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

#### *Методичні поради*

Виконуючи вправу, гравець не має права виходити за лінію старту до подачі команди і штовхати «противника» під час ловіння м'яча.

### *5. М'яч ведучому*

Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Направляючий робить 2 – 4 кроки вперед і повертається кругом, обличчям до своєї команди. М'яч (волейбольний, футбольний, баскетбольний або набивний) знаходиться у направляючого. За командою вихователя він кидає його ведучому способом, засвоєним раніше. Тут можна використовувати ті прийоми, якими діти оволоділи раніше на заняттях, - кидання м'яча від грудей, зліва, справа, з-за голови, прямо у руки або ударом об підлогу. Кинувши м'яч ведучому, гравець, що виконав вправу, стає в кінець колони. Ведучий тим самим способом передає м'яч дальшому гравцеві і т.д.

#### *Методичні поради*

Перемагає команда, яка перша виконала вправу. Гра повторюється 6 – 8 раз; після виконання всією командою вправи ведучим стає друга дитина. Гру можна проводити на швидкість після того, як діти навчаться правильно ловити і передавати м'яч.

#### *6. Передай сусіду*

Для проведення гри потрібні м'ячі (за кількістю команд). Учасники з колони перешиковуються в шеренгу і розмикаються на простягнуті руки. М'яч знаходиться у направляючого.

Гравці сідають, розвівши прямі ноги в сторони, і з цього положення передають м'яч. Одержавши м'яч, гравець повинен встати і бігом переміститися в кінець колони.

#### *Методичні поради*

Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гравцям не можна підходити один до одного; вони передають м'яч тоді, коли між ними відстань буде на простягнуті руки.

#### *7. Хто далі?*

Команди шикуються на відстані одного кроку від стартової лінії. Для метання треба мати малі набивні (вага 100 – 150 г) або тенісні м'яч. Команди мають свої порядкові номери. Вправу виконують за порядком номерів.

Вихователь кожному гравцеві дає команду: «Раз!» – гравець робить один крок уперед до стартової лінії; «Два!» – кидає м'яч лівою або правою рукою вивченим раніше способом і стає в кінець колони. Гравець, що знаходиться у полі, передає м'яч дальшому гравцеві.

Перемагає команда, гравець якої далі за всіх кинув м'яч.

#### *Методичні поради*

Очки можна нараховувати після кожного виконання вправи, якщо майданчик розбито на «коридори». Якщо гравець кинув м'яч на 1 м далі від встановленої норми, йому присуджують на одне очко більше.

#### *8. Провести м'яч по прямій*

На лінії старту команди шикуються у колони. Направляючі тримають у руках м'ячі (волейбольні, футбольні або баскетбольні). На відстані 13 – 15 м знаходяться стояки або прапорці.

По прямій проводять лінії або кладуть планки чи шнури, які доходять до стояків. При ведінні м'яча гравці знаходяться з лівого боку від лінії, а м'яч стрибає з правого боку. Таким способом вони пересуваються по прямій.

#### *Методичні поради*

При виконанні вправи гравцеві не можна: виходити за лінію старту, не одержавши м'яча, до повороту змінювати руку, якою він веде м'яч.

#### *9. Зміна висоти відскоку*

Команди шикуються в колону на стартовій лінії по прямій, і в тому самому напрямі встановлюють гімнастичні лави. М'яч знаходиться у направляючих команд.

За сигналом вихователя направляючі починають вести м'яч по прямій. Довівши його до гімнастичних лав, встановлених на відстані 5 – 6 м від стартової лінії, вони йдуть по лавах, а м'яч ведуть з правого боку. Повернувшись кругом біля стояків (до стояків 13 – 15 м), продовжують виконувати вправу у зворотному напрямі. Довівши м'яч до стартової лінії, передають його раніше вивченим способом, а самі стають в кінець своєї колони.



Перемагає команда, яка першою виконала вправу і дістала найменшу кількість штрафних очок.

#### *Методичні поради*

Якщо під час ведіння м'яча гравець загубив або випустив його з рук, він повинен підняти його і продовжувати виконувати вправу з того місця, де він зробив помилку. За таке порушення команда дістає штрафне очко.

#### *10. Ведіння м'яча через перешкоди*

На відстані 3 – 5 м паралельно лінії старту натягують шнур на висоті 70 – 90 см від підлоги (залежно від технічної і фізичної підготовки гравців). Другий шнур натягують на відстані 8 – 10 м від стартової лінії. Гравці ведуть м'ячі до перешкоди, підлазять під неї і продовжують вести м'ячі до стояків. Потім виконують вправу у зворотному напрямі.

#### *Методичні поради*

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу і найменше зробила помилок. Якщо м'яч випав з рук, гравець повинен підняти його і продовжувати вправу з того місця, де він його впустив.