## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 123–127.
2. Бабич В.М. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Луганськ, 2006. 321 с.
3. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Київ, 2006. 40с. 4. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
4. Давиденко Д.Н. Физическая культура и культура здоровья студентов. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 65-69.
5. Міхеєнко О.І. Теоретичні і методичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / Харківський нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2016. 491 с.
6. Соколенко Л.С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. Умань, 2011. 20 с.


УДК 796.012.1 : 316.628 – 057.875

# ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Конох О. Є.

*69600, Запорізький національний уіверситет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна*

konoch105@ukr.net

Наведено результати аналізу науково-методичної літератури, зарубіжного досвіду використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, які свідчать про те, що значна частина впроваджених у практику дошкільних навчальних закладів програм фізичного виховання вузько спеціалізовані і побудовані на використанні лише елементів окремих видів спортивних ігор, без урахування вікових морфо-функціональних особливостей дітей, кваліфікації педагогів, матеріально-технічної бази дошкільних навчальних закладів. Обгрунтувано, розроблено та експериментально перевірен ефективність програми фізичного виховання дітей 5-6 років, яка передбачає комплексне використання засобів спортивних ігор. У роботі проведено аналіз вихідного рівня фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку, а також особливості динаміки цих показників під впливом традиційної та авторської програм фізичного виховання. Наведено результати педагогічного експерименту й аналіз з точки зору впливу фізкультурних занять на основі використання спортивних ігор на фізичний розвиток, фізичну підготовленість та функціональний стан дітей. Навдено дані, які характеризують рівень приросту результатів у процесі педагогічного експерименту. Доведено, що побудова системи занять з фізичної культури для дітей 5-6 років на засадах запропонованої програми сприяє покращенню основних показників фізичної підготовленості дошкільників (спритності, швидкості, швидкісно-силових здібностей та сили), підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я, оптимізації функціонального стану кровообігу, зовнішнього дихання. Доповнено наукові відомості про зміни загального фізичного стану дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Встановлено, що систематичне комплексне використання спортивних ігор допоможе ліквідовувати дефіцит рухів, збалансувати процеси дозрівання, сформувати в дітей звички здорового способу життя. Висока ефективність застосування програми комплексного

використання коштів спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, її комплексний вплив на фізичну і функціональну підготовленість розвитку дітей, зокрема, дітей 5-го, 6-го років життя, свідчить про доцільність широкого використання цих технологій у практиці занять з фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. На основі використання сучасних комп'ютерних програм «ШВСМ» та «ОБЕРІГ» розширено теоретичні дані щодо оцінки фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров'я дітей 5-6 років в умовах дошкільного навчального закладу. Результати дослідження доповнюють теорію й методику фізичного виховання положеннями про ефект гармонійного, комплексного впливу на фізичний стан дітей шляхом застосування інноваційних технологій для підвищення фізичного стану дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання.
*Ключові слова: фізичне виховання, дошкільний навчальний заклад, хлопчики і дівчата 5-6 років, заняття з фізичної культури, спортивні ігри, фізична підготовленість, функціональний стан, фізичне здоров'я.*

## APPLICATION OF SPORTS GAMES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF OLD CHILDREN PRESCHOOL

Konoh E.

*69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

konoch105@ukr.net

The article presents the results of the analysis of scientific and methodological literature, foreign experience of the use of sports games in the physical education of children of preschool age, on the topic of research indicate that a significant part of the practice of preschool educational institutions programs of physical education are narrowly specialized and built on the use of only elements certain types of sports games, without taking into account age-related morpho-functional characteristics of children, qualifications of teachers, material and technical resources s schools. The effectiveness of the program of physical education of children 5-6 years, which involves the comprehensive use of sports games means, is substantiated, developed and experimentally tested. The paper analyzes the initial level of physical preparedness, functional state of the cardiovascular system, the system of external respiration and physical health of children of the senior preschool age, as well as the peculiarities of the dynamics of these indicators under the influence of traditional and authored programs of physical education. Naveno's results of the pedagogical experiment and their analysis from the point of view of the impact of physical education on the basis of the use of sports games on physical development, physical fitness and functional state of children. Presented data, which characterize the level of growth of results in the process of pedagogical experiment. It is proved that the construction of the system of physical culture classes for children 5-6 years on the basis of the proposed program contributes to improving the basic indicators of physical preparedness of preschoolers (agility, speed, speed-strength abilities and strength), increase their level of physical health, optimize the functional state blood circulation, external breathing. The scientific information on changes in the general physical condition of children of the senior preschool age in the process of physical education is supplemented. It has been established that systematic comprehensive use of sports games will help to eliminate the lack of movements, to balance processes of maturation, to form healthy lifestyle habits among children. The high efficiency of using the program of integrated use of sports games at physical education classes in preschool educational institutions, its integrated impact on the physical and functional development of children, in particular, children of the 5th - 6th years of life, proves the expediency of widespread use of these technologies in the practice of physical education classes for senior school age children. Theoretical data on the assessment of physical fitness, functional status and physical health of children 5-6 years old in pre-school educational institutions was expanded on the basis of the use of modern computer programs "SHSSM" and "OBERIG". The results of the study supplement the theory and method of physical education with provisions on the effect of harmonious, complex influence on the physical state of children through the use of innovative technologies for improving the physical condition of children of preschool age in the process of physical education.
*Key words: physical education, pre-school, boys and girls of 5-6 year old, physical training studies, sports games, physical preparation, functional state, physical health.*

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

В Україні склалася досить незадовільна ситуація щодо стану фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей дошкільного віку (Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова [8]).

На думку фахівців, пов'язане це не тільки з погіршенням екологічних та соціально-економічних умов життя сучасного суспільства, але і з суттєвими недоліками в системі фізичного виховання дітей різного віку, яка вже не відповідає сучасним вимогам (Ю.М. Єрмакова [4], Т.І. Осокіна [10]) та ін. Результати досліджень свідчать, що більшість дітей старшого шкільного віку вже на етапі вступу до школи характеризуються низьким рівнем здоров'я. Науковці вважають, що такі невтішні показники зумовлені погіршенням

соціально-економічних, екологічних умов життя, порушенням режиму дня в закладі дошкільної освіти. Отже, модернізація освіти в Україні, зокрема й дошкільної, потребує активних перетворень у сфері фізичного виховання дітей дошкільного віку, функціонування якого регламентоване Конституцією України, законами України «Про освіту», 1991 р., «Про фізичну культуру і спорт», 1993 р., «Про дошкільну освіту», 2001 р., «Про охорону дитинства», 2001р. тощо. У дослідженнях Е.С. Вільчковського, Н.Ф. Денисенко [2], Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелової [8], питанню реформування освіти й удосконаленню фізичного виховання дітей у контексті оптимізації рухової активності для підвищення рівня здоров'я й фізичної підготовленості дошкільників приділено значну увагу. Більшість впроваджених у практику дошкільних навчальних закладів програм фізичного виховання спеціалізовані й побудовані на використанні окремих видів та напрямів підготовки. Як правило, це нетрадиційні оздоровчі системи ("ігровий стретчинг", "йога", "ушу", "цигун" тощо), а також спортивні ігри – футбол, флорбол, баскетбол, городки, настільний теніс, бадмінтон. У спортивній і педагогічній літературі описаний зміст спортивних ігор, проте більшість педагогів зазнають труднощів у вибудовуванні системи навчання дітей тій або іншій грі, спортивній вправі і найчастіше обмежуються тим, що виносять на прогулянку спортивне устаткування і надають дітям повну самостійність у його використанні. Але не знаючи і не вміючи грати в спортивні ігри, діти грають тільки в ті ігри, яких їх навчили. Щоб бігати, треба бігати, а щоб діти грали в спортивні ігри, треба не тільки розповідати їм про ігри, а й спеціально вчити. Тільки цілеспрямоване, планомірне, не менше ніж 1-2 рази на тиждень, проведення занять, дасть можливість навчити дітей грати за спрощеними правилами і по-справжньому відчути азарт спортивної гри та її користь. Враховуючи стан цієї проблеми і те, що рівень фізичного здоров'я й підготовленості є одним із головних критеріїв ефективності освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах, виникла потреба глибшого вивчення впливу занять із застосуванням спортивних ігор на розвиток дітей 5-6 років і розробки відповідної методики фізкультурних занять.

## АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив з'ясувати лише окремі відомості щодо можливості використання засобів спортивних ігор у роботі з дітьми дошкільного віку з метою покращення їхнього фізичного стану та підвищення ефективності процесу фізичного виховання (Л.Н. Волошина [3], Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко [2], Ю.М. Єрмакова [4]. Це свідчить про те, що досліджень, спрямованих на вивчення ефективності комплексного застосування засобів спортивних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, не проводилося.

Отже, розробка, експериментальна апробація й практичне впровадження в процес фізичного виховання дітей дошкільного віку програми комплексного використання засобів спортивних ігор, спрямованої на оптимізацію рівня фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичного здоров'я дітей 5-6 років, зумовлює актуальність дослідження.

## МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Метою статті є висвітлення основних аспектів експериментальної роботи з комплексного застосування спортивних ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років.

Для досягнення мети використанні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, метод збору соціальної інформації (письмове опитування), методи математичної статистики.

## РЕЗУЛЬТАТИТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз науково-методичної літератури показав, що існуюча практика роботи з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах спрямована, переважно, на стандартні навантаження і недостатньо сприяє ефективному розвитку рухової підготовленості

(Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова [8]), а також не усуває початкові стадії порушень в стані опорно-рухового апарату й призводить до негативних наслідків. Із кожним роком збільшується число дошкільників з відхиленнями в стані здоров'я, а лікарі зменшують їхній руховий режим до мінімуму, не враховуючи природного прагнення дітей до активних рухів [8]. Для визначення необхідного змісту навчальної програми з фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі, доборі засобів, методів і параметрів навантаження, було вивчено ставлення фахівців з фізичного виховання і педагогічних працівників дитячих навчальних закладів, дітей та їхніх батьків до фізичної культури, зокрема, до використання спортивних ігор в навчально-виховному процесі, а також рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості вихованців. Результати дослідження підтверджують, що тільки при комплексному використанні кількох спортивних ігор можна задовольнити індивідуальні схильності дітей і зробити їхні інтереси різноманітнішими. Встановлено, що головними чинниками, які перешкоджають ефективній організації фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі, недостатня мотивація до занять фізичною культурою; недостатня кількість годин, відведених на фізичну культуру; кількість і якість методичного забезпечення; неготовність фізкультурних і педагогічних фахівців до впровадження новітніх технологій; недосконала матеріальна база дошкільних закладів. До цього додається обмеженість вільного часу, адже з дітьми старшого дошкільного віку ведеться напружена навчальна діяльність; зайнятість батьків; відсутність необхідних умов, обладнання; перестраховка як працівників дошкільних закладів, так і батьків у зв'язку з можливістю отримання травми під час занять спортивними іграми. Як наслідок, більшість дітей має можливість займатися фізичними вправами і спортивними іграми тільки на заняттях фізичної культури в дошкільному навчальному закладі. Водночас заняття фізичної культури за загальноприйнятою програмою викликають низький інтерес як у дівчат, так і у хлопців. Усе це стало основою для розробки змісту програми, що враховує інтереси, бажання, можливості й особливості дітей старшого дошкільного віку. Особливостями пропонованої програми є: використання спортивних ігор на заняттях фізичної культури в дошкільному навчальному закладі на додаткових заняттях; зміст навчального матеріалу представлений відповідно до індивідуально-типологічних особливостей дітей, матеріальної оснащеності навчального процесу, виду навчального закладу й регіонально-кліматичних умов; формування рухових умінь і навичок травмобезпечних падінь під час занять спортивними іграми, як засобу профілактики травматизму від падінь в нестандартних та ускладнених умовах. Розроблену програму орієнтовано на формування у дітей старшого дошкільного віку основ індивідуальної фізкультурної діяльності, інтересу до занять спортивними іграми, потреб у вдосконаленні свого тіла, власній діяльній і фізичній підготовленості, готовності до школи, здорового способу життя. В усіх групах, що брали участь в експерименті, заняття з фізичної культури проходили два рази на тиждень за Базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку "Я у світі" (науковий редактор та упорядник О. Л. Кононко) [7] і два заняття – додаткові з різною спрямованістю. У контрольній групі додаткові заняття проводилися за оздоровчою гімнастичною спрямованістю. Діти експериментальної групи №1 займалися за програмою комплексного використання таких спортивних ігор як, міні-баскетбол, міні-гандбол і футзал. Діти експериментальної групи № 2 займалися із застосуванням спортивної гри міні-гандбол, в експериментальній групі № 3 – із застосуванням спортивної гри міні-футзал, а діти експериментальної групи № 4 – із застосуванням спортивної гри міні-баскетбол. Основу змісту програми складають сучасні найбільш популярні спортивні ігри, що мають досить високу мотиваційну цінність і певну актуальність та привабливість для дітей старшого дошкільного віку. Їх спрощеним варіантом є міні-баскетбол, міні-гандбол і міні-футзал, що оптимальні саме для дітей старшого дошкільного віку. Ефективне практичне застосування саме цих спрощених варіантів спортивних ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку передбачає вирішення таких завдань: 1. Виокремити найбільш доступні віковим особливостям дітей старшого дошкільного віку елементи спортивних ігор, що будуть вивчатись. 2. На основі

аналізу техніки виконання відібраних прийомів розробити комплекси підготовчих, підвідних і спеціальних вправ, спрямованих на оволодіння елементами гри, що буде вивчатися. 3. Визначити фізіологічне навантаження, що супроводжує опанування дітьми старшого дошкільного віку основних елементів спортивних ігор. Програма припускає, що для ефективного навчання дітей старшого дошкільного віку спортивним іграм необхідно провести ґрунтовну фізичну і технічну підготовку. Виходячи з цього, програму складено з двох частин, що дозволяє розраховувати на її реалізацію впродовж двох навчальних років. Перша частина – підготовча (дев'ять місяців), яка за структурою є копією другої, а за змістом вона складається з використання фізичних вправ і рухливих ігор з елементами таких спортивних ігор, як міні-баскетбол, міні-футзал, міні-гандбол. Вправи спрямовані на розвиток «відчуття м'яча» та навчання ударам, кидкам різними способами; формування нових рухових умінь і навичок основних елементів спортивних ігор, які будуть вивчатись в наступній частині, готують опорно-руховий апарат дитини до опанування основами спортивних ігор, а також навчання дітей умінням травмобезпечних падінь в нестандартних умовах (профілактика травматизму). Друга частина – навчальна (дев'ять місяців), яка складається з трьох циклів: перший (три місяці – вересень-листопад), розрахований на навчання такій грі, як міні-футзал. Другий (три місяці – грудень-лютий), розрахований на опанування такої гри, як міні-баскетбол. Третій (три місяці – березень-травень), розрахований на опанування такої гри, як міні-гандбол. Упродовж відповідного циклу (трьох місяців) діти поступово освоюють основні елементи спортивної гри. Фізкультурні заняття з використанням спортивних ігор класифікувалися на: повчальні, для ознайомлення з новим матеріалом; змішаного типу, спрямовані на закріплення; варіативні, з використанням складніших варіантів вже освоєних рухових дій; тренувальні, що включали велику кількість змагальних вправ і ігор з м'ячем спрямованих на розвиток функціональних і рухових якостей. Залежно від завдань, до змісту різних частин заняття включалися вправи на освоєння, закріплення і вдосконалення рухових дій, що вивчаються. Основним засобом, формою і методом була гра. Особливістю занять є те, що виконання вправ здійснюється в спеціально створених для дітей умовах, які забезпечують інтеграцію рухової та пізнавальної діяльності. Це досягалося за рахунок використовуваного спортивного інвентарю й устаткування з дидактичною символікою. Під час експерименту, у процесі розробки планів-конспектів узагальнено результати досліджень з означених питань, які проводили в різні роки Е.Й. Адашкявичене [1], Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко [2], Л.М. Волошина [3], Ю.М. Єрмакова [4], Т.І. Осокіна [10], А.О. Чепуркіна [11] та ін., а також використано власні доробки автора-упорядника, зокрема, матеріали серії методичних посібників з фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах (річні графік і конспекти проведення занять запропонованої програми видано окремим методичним посібником). Пропоновані плани-конспекти мають на меті надати працівникам дошкільних навчальних закладів практичну допомогу в організації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами спортивних ігор, які розроблено на основі науково-методичної літератури з проблем навчання рухових дій і розвитку фізичних здібностей дітей дошкільного віку. Вихователям, інструкторам з фізичної культури для реалізації парадигми пріоритету особистості, зміни стилю роботи, характеру взаємин з дітьми, забезпечення індивідуалізації процесу фізичного виховання надано ряд рекомендацій щодо реалізації програми. Прогнозуючи критерії успішності програми, необхідно врахувати і чинники ризику. До них відносимо: проблеми з емоційним благополуччям дітей у ситуації «неуспіху», а вони можуть виникнути в іграх з елементами змагання; високі психічні навантаження, пов'язані із засвоєнням складнокоординаційних дій в ігрових ситуаціях; висока травмобезпечність спортивних ігор, де є зіткнення гравців; визначення оптимальності фізичних навантажень, оскільки гіперкінезія може спричинити перенапруження серцево-судинної системи. У зв'язку з викладеним, щоб передбачити негативну дію «факторів ризику» на дітей до експериментальної роботи були залучені практичні психологи, медики, які в ході апробації програми відстежували чинники ризику. Крім цього, враховуючи ризики травматизму, що притаманні заняттям спортивними

іграми, в першій частині програми, на заняттях з дітьми середнього дошкільного віку, до кожного заняття додавалися вправи на вивчення травмобезпечних падінь, метою яких є підготовка дітей до опанування спортивних ігор без травм. Надалі, впродовж другої половини програми (при навчанні спортивним іграм) продовжується навчання і вдосконалення травмобезпечних падінь в нестандартних умовах засобами спеціальних смуг перешкод. Для закріплення і вдосконалення освоєних навичок до кожного блоку розроблений комплекс рухливих ігор, спрямованих і на розумовий розвиток дітей. Відзначимо, що навчання дітей старшого дошкільного віку основам спортивних ігор, розвитку їхнього фізичного стану не є самометою. Спортивні ігри є засобом гармонійного розвитку дитини, школою управління своєю поведінкою, формування позитивного ставлення до фізичної культури, спорту.

## ВИСНОВКИ

Викладене дає нам змогу дійти висновку, що систематичне комплексне використання спортивних ігор на фізкультурних заняттях у дошкільному навчальному закладі допоможе ліквідувати дефіцит рухів, збалансувати процеси дозрівання, сформувати в дітей звички до здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з розробкою та впровадженням програми комплексного застосування засобів більш широкого кола спортивних ігор у процесі фізичного виховання дітей молодшого та середнього дошкільного віку.

## ЛІТЕРАТУРА


1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва : Просвещение, 2001. 226 с.
2. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
3. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. Москва : АРКТИ, 2004. 144 с.
4. Ермакова Ю.Н. Методика физкультурных занятий с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол: дис. … кандидата пед. наук: 13.00.04. Шуйск, 2010. 182 с.
5. Ефимов А.А. Применение системы направлений, средств и методов индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта в структурных элементах годичного цикла подготовки. *Физическое воспитание студентов.* 2010. № 4. С. 45–52.
6. Ковалева М.В., Румба О.Г. Подвижные игры в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 4. С. 35–45.
7. Кононко О.Л. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Київ, Світоч, 2011. 430 с.
8. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном. Київ : Олімпійська література, 2000. 14 с.
9. Курилко Н.Ф. Особенности психологической подготовки в игровых видах спорта. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 6. С. 40–43.
10. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. Москва : Просвещение, 1986. 304 с.
11. Чепуркина А.А. Использование элементов мини-гандбола в физическом воспитании старших дошкольников: дис. канд. пед. наук. Краснодар, 1997. 168 с.