

## РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

*Рябченко Ольга*

*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків*

**Анотація.** У статті проаналізовані методики розвитку рухових якостей у дітей старшого дошкільного віку. Розроблено комплекс вправ для розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку, які займаються художньою гімнастикою.

**Ключові слова:** рухові якості, вправи, старший дошкільний вік.

**Вступ.** У теперішній час в Світі ведуться багато наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту. Проте, діючі можливості системи дошкільного фізичного виховання в Україні перебувають в кризовому стані, є проблеми у вирішенні основного питання – зміцнення здоров'я дітей.

Всебічна фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку основних фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. З моменту народження дитини якісна сторона рухових дій відображена в безумовних рефлексах, яка в подальшому, під впливом природного росту, впливає на формування індивідуальних особливостей дошкільнят.

Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму та режиму рухової активності. Загальні фізіологічні закономірності розвитку рухових якостей людини під впливом занять фізичними вправами розглянуто у працях Е. С. Вільчковського, О. І. Курок [2].

Дослідження науковців стверджують, що фізіологічною основою розвитку рухових якостей є морфологічні та функціональні зміни м'язової системи, а також нервової регуляції рухових та вегетативних функцій організму [3].

У дослідженнях М. Ю. Ячнюка [7], основою сучасного розуміння рухових дій є метод системноструктурного аналізу і системно-структурного синтезу, де людина досліджується, як система, що рухається, а рухові процеси, як системи рухів, що розвиваються.

Низка дослідників, а саме: Е. С. Вільчковський, О. І. Курок [2], Ю. С. Легеза, А. Х. Дейнеко [4], А. В. Мелехов, І. П. Масляк [5], зазначають, що дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку більшості рухових якостей і найбільш ефективним для покращання загальнофізичної підготовки дітей.

Отже, все вищезазначене вказує на необхідність проаналізувати розвиток рухових якостей у дітей старшого дошкільного віку, які займаються художньою гімнастикою.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося згідно науково-дослідної роботи кафедри гімнастики Харківської державної академії фізичної культури за темою «Теоретико-методологічні засади формування інтегративної теорії фізичної культури» (номер державної реєстрації: 0124U002326).

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати методику розвитку рухових якостей у дітей старшого дошкільного віку за допомогою розробки комплексів вправ з художньої гімнастики.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження.
2. Розробити комплекси вправ на розвиток фізичних якостей для дітей старшого дошкільного віку, які займаються художньою гімнастикою.

**Матеріал і методи дослідження:** Дослідження проводилося на базі ГО (громадської організації) «Школа Гімнастики 1» м. Хмельницький. В ньому брало участь дві групи юних спортсменок (24 дитини), які займаються на етапі початкової підготовки першого року навчання. Протягом трьох тижнів дівчата виконували пропонуємий комплекс вправ з художньої гімнастики.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне

спостереження; практичний метод виконання вправ з художньої гімнастики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі аналізу літературних джерел нами було вивчено роботи, які розглядають розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку та можливості цього розвитку засобами художньої гімнастики.

В художній гімнастиці одною з найважливіших рухових якостей виділяють – гнучкість. Для розвитку гнучкості у дітей дошкільного віку застосовують вправи, що сприяють розтягненню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарату. На початковому етапі навчання в художній гімнастиці доцільно виконувати вправи в комплексах. А саме: пружинисті (нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання) і махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками) з різних вихідних положень [6].

В дошкільний період важливо використовувати різноманітні засоби, які сприяють розвитку швидкості, їх основна мета – охопити різні м'язові групи, які беруть участь у виконанні рухів, й удосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи. Розвитку швидкості сприяють вправи, що виконуються з максимальною динамікою. Тому для розвитку цієї якості варто добирати ті рухи, що діти попередньо засвоїли.

Розвиток швидкості рухів у дітей має особливе значення для підготовки їх до школи. Для ефективного розвитку швидкості у дошкільнят, науковці пропонують використовувати рухливі ігри. Такий універсальний засіб розвитку даної якості, висуває відповідні вимоги до проявлення комплексу психофізіологічних функцій: сенсомоторні реакції, приймання та переробка інформації, кінестетичні сприйняття, оперативне мислення, увага, процес утворення та удосконалення динамічних стереотипів.

Для розвитку витривалості застосовують вправи, що дають фізичні навантаження на організм дитини трохи більше за те, яке вона звикла переносити. Під час навчально-тренувальних занять з художньої гімнастики фахівці рекомендують навчати дітей різним вправам бігу, стрибкам на скакалці, присіданням тощо [4].

Оптимальний рівень розвитку сили сприяє гармонійності ростучого організму дитини. На думку 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. При виконанні різних рухових дій сила вступає у взаємозв'язок з іншими руховими якостями: швидкістю, спритністю, гнучкістю та витривалістю [2].

Наступним кроком наукового дослідження було розроблення комплексів вправ з художньої гімнастики для дітей старшого дошкільного віку. Один із таких комплексів наведено в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Комплекс вправ на розвиток рухових якостей для дітей старшого дошкільного віку**

№	Опис вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<i>Вправи на розвиток швидкості:</i> В.п. – руки перед собою з м'ячем. 1 – передати м'яч назад через голову наступній спортсменці; 2 – в.п. В.п. – руки перед собою з м'ячем. 1 – передати м'яч під ногами наступній спортсменці; 2 – в.п.	3 рази  3 рази	Швидко передати м'яч наступному.  Швидко передати м'яч наступному.
2.	<i>Вправи на розвиток спритності:</i> В.п. – тренер і гімнастка стоять на відстані 2-3 м одна від одної. 1 – тренер кидає м'яч, а гімнастка повинна вловити м'яч двома руками. 2 – гімнастка кидає м'яч тренеру, який повинен вловити м'яч двома руками.	20 раз	Кидок руками направити точно на партнера. Уникати втрати м'яча.

Продовження таблиці 1

	<p>В.п. – о.с., м'яч тримати у долонях.</p> <p>1 – відбив м'яча перед собою;</p> <p>2 – упор присід;</p> <p>3 – зловити м'яч долонями;</p> <p>4 – в.п.</p>	10 раз	<p>При виконання відбиву м'яча, руки направити вниз. В упорі присіді утримувати спину рівно.</p>
3.	<p><i>Вправи на розвиток гнучкості:</i></p> <p>В.П. – сід ноги нарізно, м'яч внизу.</p> <p>1-2 – нахил вперед, покатити м'яч долонями вперед;</p> <p>3-4 – в.п.</p> <p>5-6 – підняти м'яч вгору, потягнутися всім тілом вгору;</p> <p>7-8 – в.п.</p>	8 раз	<p>Намагатися розкрити ноги в поперечний шпагат.</p> <p>При підніманні рук догори ліктя не згинати.</p> <p>Старатися якомога вище потягнутися вгору за м'ячем.</p>
	<p>В. п. – лежачи на животі, стопи разом, руки зігнуті в ліктях.</p> <p>1-4 – нахил тулуба назад, ноги зігнуті в колінах, стопами торкнутися голови.</p> <p>5-8 – в.п.</p>	8 раз	<p>Повністю випрямити лікті максимально прогнутися назад. Стопи натягнуті.</p>
4.	<p><i>Вправи на розвиток витривалості:</i></p> <p>В.п. – упор сидячи ззаду.</p> <p>1-2 – піднімати ноги поперемінно (вправа "ножиці").</p>	30 с	<p>Під час виконання вправи «ножиці» коліна не згинати.</p>
	<p>В.п. – скакалку тримаємо в долонях.</p> <p>1-2 – стрибки через скакалку.</p>	1 хв	<p>Спину тримати рівно, ноги прямі, стопи натягнуті.</p>
5.	<p><i>Вправи на розвиток сили:</i></p> <p>В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної лави, руки на поясі.</p> <p>1 – Зашагування на лаву правою ногою.</p> <p>2 – В.п.</p> <p>3 – Зашагування на лаву лівою ногою.</p> <p>4 – В.п.</p>	8 раз	<p>Піднімати стегно на 90° і чітко ступати на лаву правою та лівою ногами.</p> <p>Не нахилити тулуб вниз.</p>

Продовження таблиці 1

В.п. – лежачи на животі, руки вперед, ноги з'єднані. 1 – одночасно піднімаємо руки та ноги вгору, утворюючи положення «човник»; 2 – в.п.	16 раз	При виконанні вправи руки та ноги не згинати, шия і голова є продовженням тулуба.
--	--------	---

**Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження свідчить, що старший дошкільний вік є найсприятливішим для розвитку рухових якостей і найбільш ефективним для покращання загальнофізичної підготовки дітей.

2. Застосування цілеспрямованих комплексів вправ на розвиток фізичних якостей сприяло зміцненню всіх систем організму юних спортсменок, збільшенню еластичності м'язів, формуванню правильної постави та зміцненню здоров'я дошкільнят.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі полягають у впровадженні в навчально-тренувальний процес з художньої гімнастики спеціальних вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей дітей старшого дошкільного віку.

**Список використаних джерел**

1. Андрєєва Р. І. Особливості побудови навчально-тренувального процесу гімнасток-художниць. *Молода спортивна наука України*. 2009. Т.1. С. 6–9.

2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВДТ «Універсальна книга». 2004. 428 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2012. 392 с.

4. Легеза Ю. С., Дейнеко А. Х. Особливості розвитку фізичних якостей в художній гімнастиці. *Актуальні наукові дослідження у сучасному світі: XL Міжнародна наукова конференція (26–27 серпня 2018 р.)*. Переяслав-Хмельницький. Вип. 8(40). С. 34–38.

5. Мелехов А. В., Масляк І. П. Фізична підготовленість дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць*. Харків. 2018. С. 179–185.

6. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. *Наука у олімпійському спорті*. 2020. №1. С. 48–51.

7. Ячнюк М. Ю. Біомеханіка рухових дій: навч.-метод. посіб. Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2023. С. 13.