

**Розвиток витривалості у старших дошкільників засобом спортивних ігор**

Тітаренко С.А., Бабачук Ю.М.

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка*

**Анотація.** В статті здійснено аналіз досліджень з проблеми розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних ігор. Зауважується, що однією з особливостей розвитку фізичних якостей, в тому числі витривалості, у дітей дошкільного віку є гетерохронність (різночасовість) їх становлення в різні вікові періоди. Обґрунтовано вплив спортивних ігор на розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку. Визначено загальний рівень розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку. Запропоновано систему роботи з розвитку витривалості у старших дошкільників засобом спортивних ігор. В процесі проведення спортивних ігор застосовували спеціальні дихальні вправи, прагнули проводити заняття в атмосфері багатою киснем (на відкритому майданчику, в парку, в залі з потужною вентиляцією). Розвиток витривалості на відміну від інших рухових якостей вимагав особливого підходу у зв'язку з певною небезпекою, викликаною негативним впливом великих навантажень на організм дошкільників. У дитячому віці значна частина енергетичних ресурсів витрачається на розвиток дитини і дуже великі фізичні навантаження можуть негативно позначитися на її організмі. Тому в процесі проведення експериментального дослідження чітко дозувалося фізичне навантаження. Перевірено ефективність запропонованої системи роботи з розвитку витривалості у старших дошкільників засобом спортивних ігор. Встановлено, що спортивні ігри є важливим засобом розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку, суттєво впливають на удосконалення вегетативних функцій та систем організму дитини, підвищують його витривалість до різних м'язових зусиль. Цим створюється певний резерв для підвищення загальної працездатності дітей дошкільного віку.

**Ключові слова:** витривалість; спортивні ігри; старші дошкільники; рівень розвитку витривалості; система роботи.

**Вступ.** Ключовим напрямом діяльності закладів дошкільної освіти є збереження та зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я підростаючого покоління. Важливою руховою якістю, що необхідна особистості для нормальної життєдіяльності є витривалість, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень. Проблема розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку в процесі проведення спортивних ігор є досить актуальною і багатоаспектною.

Витривалість – здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи на необхідному рівні інтенсивності та

здатність протистояти втомі. З розвитком витривалості поступово виробляється нова координація, налагоджується біомеханіка рухів, в кінцевому рахунку, це покращує техніку виконання вправ, сприяє позитивним зрушенням у розвитку фізичних якостей (Вільчковський, & Курок, 2019).

Необхідно відзначити суттєву залежність загальної витривалості від функціональних можливостей організму дітей, від підготовленості до м'язової роботи різних органів і систем (особливо центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та м'язового апарату), від ступеня володіння технікою рухів, економного їх виконання.

У сучасних умовах необхідно суттєво змінювати усталений стереотипний погляд на дитину лише як на об'єкт виховання, що потребує прямого керівництва з боку вихователя у процесі

проведення спортивних ігор. Істотна особливість спортивних ігор – комплексний характер впливу на організм дитини (формування та вдосконалення рухових навичок, розвиток фізичних якостей та функцій організму), а також на виховання морально-вольових якостей (Бабачук, 2016).

При відповідному навчанні дошкільники швидко опановують основи техніки спортивних ігор і ознайомлюються на практиці з «азбукою спорту». Це полегшує у майбутньому (в шкільні роки) вибрати для систематичних занять один з різновидів спортивної гри. Саме ті рухи, які вимагають участі великої кількості м'язових груп, сприяють всебічному фізичному розвитку і вихованню дітей. Заслугою застосовуваних рухів є їх динамізм, простота, можливість використання в різних іграх (Осокіна, Тимофеева, & Рунова, 1999).

Однією з особливостей розвитку фізичних якостей, в тому числі витривалості, у дітей дошкільного віку є гетерохронність (різночасності) їх становлення в різні вікові періоди. У дослідженнях Е. Степаненкової, В. Фролова визначення віково-статевої динаміки витривалості, показано, що вона значно зростає протягом усього дошкільного віку при цілеспрямованому впливі з боку дорослих. У хлопчиків зрушення за період від трьох до семи років визначені в 3,45 рази (на початку експерименту діти пробігали 256 м, в кінці – 884 м), у дівчаток – в 2,96 рази (збільшення з 241 м до 715 м). Таким чином, за даними вищезазначених досліджень, у хлопчиків дошкільного віку найбільші зміни в розвитку витривалості спостерігаються через два роки (в 4 і 7 років), а у дівчаток – через один (в 4 і 6 років). У 5-6 років у хлопчиків спостерігається період відносної стабілізації в розвитку витривалості, а у дівчаток – її значне підвищення, що необхідно враховувати, здійснюючи диференційований підхід до організації всієї роботи з фізичного виховання з дітьми даного віку (Степаненкова, 2006).

Динаміка розвитку загальної витривалості у дітей дошкільного віку вивчалася також рядом дослідників Е. Вільчковський, О. Курок. Результати їх експериментальних досліджень свідчать, протягом всього періоду дошкільного дитинства відбувається значний ріст загальної витривалості. Особливо бурхливий її стрибок спостерігається у хлопчиків і дівчаток у віці від трьох до чотирьох років. Подальший розвиток витривалості залежить вже від віково-статевих відмінностей дітей. У зв'язку з виявленням особливостей розвитку витривалості у старших дошкільників важливо простежити специфіку реагування дітей на фізичне навантаження. Це необхідно для визначення закономірностей пристосування організму до майбутньої роботи, протікання відновлювального періоду після закінчення фізичного навантаження тощо (Вільчковський, & Курок, 2019).

Ефективним засобом розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку є спортивні ігри. Дослідження проблеми навчання дітей старшого дошкільного віку елементам спортивних ігор у фізичному вихованні дошкільників і визначення їх методичних основ належать О. Богінічу, Ю. Бабачуку, Е. Вільчковському, О. Конох, Т., Курок, О. Осокіній, Е. Степаненковій та іншим (Богініч, & Бабачук, 2014; Бабачук, 2016; Вільчковський, & Курок, 2019; Осокіна, Тимофеева, & Рунова, 1999; Степаненкова, 2006).

Дослідниця О. Конох розробила авторську програму комплексного використання засобів спортивних ігор (міні-футзалу, міні-баскетболу, міні-гандболу) для дітей 5-6 років, яка сприяє покращенню фізичного стану та підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (Конох, 2014).

Л. Волошиною обґрунтовано можливості розвитку рухових здібностей старших дошкільників у процесі фізичного виховання засобами цілеспрямованого використання ігор з елементами спорту (Волошина, 2005).

О. Богініч, Ю. Бабачук були визначені рівні складності ігрових завдань: адаптивно-розвивальний, підготовчо-технічний та активно-ігровий на основі використання елементів спортивних ігор, спрямованих на послідовне засвоєння технічних ігрових прийомів дітьми старшого дошкільного віку (Богініч, & Бабачук, 2014).

У дослідженнях Н. Кожухової, Л. Рижкової, М. Самодурової, В. Шебеко та інших зауважується, що діти можуть опанувати елементами спортивних ігор починаючи вже з дошкільного віку (Кожухова, Рижкова, & Самодурова, 2002; Шебеко, 2010).

Спортивні ігри сприяють розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, витривалість, спритність, сила. Вони вдосконалюють навички бігу, стрибків, зміцнюють основні групи м'язів, особливо рук і плечового поясу.

За твердженням Л. Волошиної під час спортивних ігор вдосконалюються спеціальні інтелектуальні характеристики: швидкість і обсяг зорового сприйняття, швидкість переробки інформації, оперативне мислення, короточасна пам'ять, стійкість уваги. На думку автора, виконуючи ті чи інші прийоми, дитина повинна регулювати свої дії та м'язові зусилля враховуючи відстані між гравцями, м'ячем, кошиком. Це вдосконалює моторно-зорову координацію завдяки точним і диференційованим, просторовим і часовим сприйняттям рухів (Волошина, 2005)

У процесі оволодіння старшими дошкільниками технічними прийомами спортивних ігор, такими як: ловіння, передача, ведення і кидки м'яча, велике значення має послідовність ускладнення змісту вправ дітей у цих видах рухів, а також різноманітність вправ та ігор, велика варіативність умов їх проведення. Під час навчання дітей вправам та іграм створюються сприятливі умови для спільних дій дітей, формується уміння узгоджувати власні інтереси з інтересами колективу, виховуються чесність, справедливість та взаємодопомога. Систематичне проведення вправ та ігор на

прогулянках підвищує ефективність освітнього процесу в закладах дошкільної освіти, сприяє удосконаленню фізичної підготованості дітей (Бабачук, 2016).

Досить важливим є твердження Е. Вільчковського, О. Курка про те, що дошкільники ще не можуть виконувати ланцюжок технічних прийомів або тактичних комбінацій спортивних ігор, їм доступні лише початкові, елементарні прийоми або окремі прості комбінації. Дослідники акцентують на тому, що елементарну техніку кожного виду спорту умовно розподіляють на практичні дії і кожен розучують окремо. Така послідовність забезпечує зручність та поступовість оволодіння дітьми основами техніки спортивних ігор (Вільчковський, & Курок, 2019).

Дослідник В. Усаков зауважує, що «спортивні ігри не виникають довільно, як продукт чисто індивідуальної творчості, а є результатом соціального досліду, який трансформується через систему виховання, навчання та середовище (Усаков, 2000).

Так своїх дослідженнях В. Усаков рекомендує будувати початкове розучування технічних елементів за такою схемою:

1. Ознайомлення зі спортивною грою в цілому шляхом використання словесних та наочних методів.
2. Початкове розучування простих технічних прийомів шляхом їх виокремлення зі складного комплексу спеціальних дій і рухів, які характерні для спортивної гри, що вивчається.
3. Поглиблене розучування простих спеціальних рухів. Доведення їх до рівня навички. Розучування на їх основі елементарних зв'язок та комбінацій.
4. Закріплення простих комбінаційних дій і рухів спеціально спрямованого характеру з використанням методів частково регламентованої вправи.
5. Удосконалення основних технічних прийомів, що характерні для гри, яка вивчається, з використанням ігрового та змагального методів.
6. Початкове розучування елементарної тактичної схеми гри за спрощеними правилами.

7. Поглиблене розучування як елементарних, так і більш складних тактичних схем.

8. Закріплення основного тактичного малюнка гри.

9. Розв'язання простих тактичних задач шляхом використання технічних прийомів, рухових дій і рухів, які характерні для гри, що вивчається.

10. Удосконалення гри шляхом розвитку інтересу до неї (Усаков, 2000).

Доцільною для нашого дослідження є також думка Н. Денисенко, яка виокремлює такі складники процесу навчання іграм з елементами спорту, а саме: види рухів, включених у гру; шляхи формування технічних навичок та фізичних якостей; засоби, прийоми і методи, що використовуються в роботі; фізкультурні заходи, на яких поетапно можуть формуватися технічні навички і відповідні їм фізичні якості (заняття, рухливі ігри, естафети тощо). (Денисенко, & Аксьонова, 2009).

Враховуючи низку наукових досліджень теоретичного та методичного характеру в галузі фізичного виховання, що висвітлюють загальні проблеми рухової активності та особливості формування рухових умінь і навичок дошкільників, однак до цього часу відсутня розробка впливу спортивних ігор на розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній апробації системи роботи з розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку в процесі проведення спортивних ігор.

**Матеріал та методи дослідження.** В ході дослідження було використано такі методи: аналіз спеціальної, наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, тестування, педагогічний експеримент, узагальнення та систематизація даних.

Аналіз спеціальної, наукової та методичної літератури використано для з'ясування сучасних тенденцій розвитку витривалості засобом спортивних ігор. Тестування застосовувалося для

дослідження рівня розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку. Метод узагальнення та систематизації даних використовувався з метою дослідження впливу спортивних ігор на рівень розвитку витривалості у старших дошкільників.

З метою визначення рівня розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти «Фіалка» міста Глухова, нами був організований і проведений педагогічний експеримент. Мета проведення експериментального дослідження: виявити ефективність впливу проведення спортивних ігор на розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку. Експериментальне дослідження проходило в три етапи: констатувальний, формувальний та контрольний. В експерименті взяло участь дві старші групи – експериментальна (20 осіб) і контрольна (21 особа).

Для виявлення рівня розвитку витривалості у старших дошкільників нами були використані методики визначення динамічної та статичної витривалості (Вільчковський, 1998), а саме:

Дитина виконувала біг на стадіоні або майданчику (по колу), де дистанція заміряна в метрах. Вона бігла зі швидкістю 60 % від її максимальної швидкості на дистанції 10 м. Фіксувалася відстань (в метрах), яку могла подолати дитина без зупинки. Вона могла також виконувати біг разом з дорослою людиною, яка її супроводжувала. В табл. 1 наведено нормативні показники.

З метою вивчення реального початкового рівня витривалості дітей ми застосували біг з інтенсивністю 50-60 % від максимальної швидкості. Щоб раціонально використовувати час і уникати тисняви, дослідження було розділене на два дні: окремо дівчата і окремо хлопці.

Тестування відбувалося на спортивному майданчику, бігове коло якого було заздалегідь заміряне і розмічене. Серед присутніх були: вихователь закладу дошкільної освіти, інструктор з фізичної культури, медична сестра, батьки (за бажанням). Діти були

проінструктовані: бігти спокійно, у середньому темпі, до появи втоми і бажання зупинитися; при появі негативних відчуттів повідомити вихователя і медичного працівника. Після зупинки

дітей за відмітками фіксували результат виконання тесту в метрах. За бажанням поруч з дитиною може бігти хтось із дорослих, батьків.

Таблиця 1

**Нормативні середні показники бігу дошкільників із середньою швидкістю, м**

Вік	Стать	Середні показники бігу		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
5 років	Хлоп.	635	634-570	569
	Дівч.	490	489-435	434
5р. 6міс.	Хлоп.	665	664-620	619
	Дівч.	535	534-490	489
6 років	Хлоп.	715	714-660	659
	Дівч.	685	684-640	639
6р. 6міс.	Хлоп.	815	814-750	749
	Дівч.	725	724-670	669

Для визначення рівня витривалості ми користувалися критеріями, розробленими Е. Вільчковським з методичного посібника «Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку» (Вільчковський, 1998).

Метод визначення статистичної витривалості. Дитина виконує вис на перекладинці, висота якої регулюється залежно від її зросту. Перед початком

тесту вона стає на підставку (ослінчик) висотою 15-20 см, хватом зверху тримаючись за перекладку, опускається з підставки й приймає положення вису. Після виконання тесту дитина стрибає на гімнастичний мат. Час утримання вису фіксується секундоміром з точністю до 1 с. Дитина виконує дві спроби (між ними пауза 1,5-2 хв. для відпочинку), фіксується кращий результат (табл. 2.).

Таблиця 2

**Нормативні середні показники статичної витривалості у дошкільників, с**

Вік	Стать	Середні показники статичної витривалості		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
5 років	Хлоп.	36	35-22	21
	Дівч.	32	31-20	19
5р. 6міс.	Хлоп.	40	39-24	23
	Дівч.	34	33-22	21
6 років	Хлоп.	44	43-28	27
	Дівч.	36	35-24	23
6р. 6міс.	Хлоп.	50	49-32	31
	Дівч.	40	39-26	25

Вправа починалася за командою і закінчувалася при спробі змінити положення рук, тіла (перехоплення), упорі ногою в поперечину. «Вис на зігнутих руках» також визначає силову витривалість рук. Дитина, за допомогою дорослого фіксувала вис, підтягнувшись на зігнутих руках до рівня ключиць-пліч. Перекладина може притискатися до грудей, але не можна утримуватися підборіддям. За сигналом допомога

дорослого припиняється, і дитина намагається утриматися в положенні вису максимально можливий час. Положення вису відраховується від сигналу старту (початку вису) до опускання тіла з розгинанням рук до прямого кута. Цей час фіксувався в секундах.

З метою підвищення рівня розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку було розроблено систему роботи з активним використанням

спортивних ігор. У процесі розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку ми намагалися створити оптимальні умови для функціонування системи кисневого забезпечення організму. З цією метою в поєднанні з основними вправами «на витривалість» в процесі проведення спортивних ігор застосовували спеціальні дихальні вправи, прагнули проводити заняття в атмосфері багатого киснем (на відкритому майданчику, в парку, в залі з потужною вентиляцією).

Розвиток витривалості на відміну від інших рухових якостей вимагав особливого підходу у зв'язку з певною небезпекою, викликану негативним впливом великих навантажень на організм дошкільників. У дитячому віці значна частина енергетичних ресурсів витрачається на розвиток дитини і надмірні фізичні навантаження можуть негативно позначитися на її організмі. Тому в процесі проведення експериментального дослідження ми чітко дозували фізичне навантаження.

В процесі проведення дослідження нами встановлено, що при одноманітній м'язовій діяльності у дітей швидше наставала втома. Тому дошкільники краще переносили різноманітні за змістом та короточасні фізичні навантаження. Таким чином, розвиток витривалості відбувався у взаємозв'язку з іншими якостями: швидкістю, силою та спритністю. Тому розвивалася не чиста витривалість, а швидкісна витривалість або витривалість у виконанні вправ силового характеру. Однак під час використання спортивних ігор ми намагалися дотримуватися оптимальних інтервалів для відпочинку між їх виконанням.

Слід зауважити, що в процесі експериментальної роботи нами широко використовувалася різноманітна наочність, зокрема фотографії, малюнки, схеми, таблиці тощо. Коли діти оволодівали технікою виконання спортивних ігор та ознайомлювалися з правилами їх проведення, ми намагалися застосовувати їх у комплексі. Під час проведення з дітьми спортивних ігор ми намагалися

враховувати їх індивідуальні особливості та рухові можливості з метою розвитку у них витривалості.

Схема проведення фізкультурних занять з навчання елементів спортивних ігор дітей старшого дошкільного віку у процесі розвитку витривалості була традиційною. Заняття складалося з трьох частин: вступної, основної та заключної. Усі освітні завдання вирішувалися шляхом відповідного добору ігор та ігрових вправ, раціонального розподілу та чергування обсягу фізичного навантаження. Обираючи ігрові вправи та рухливі ігри для занять з фізичної культури, ми керувалися основною педагогічною вимогою до них, яка полягає в тому, що ігрові завдання мають сприяти якісному виконанню основних технічних прийомів в іграх з елементами спорту, а також розвитку витривалості.

У вступній частині заняття ми використовували спеціальні прийоми, спрямовані на створення ігрової мотивації, що сприяли виконанню дітьми фізичних вправ із задоволенням. Зацікавленість дітей викликала уявлювана ситуація, яка була презентована в образній, яскравій формі, поєднана з незвичайними умовами. Наприклад, ракетка для настільного тенісу перетворювалася на кермо, і починалася незвичайна подорож до міста м'ячів, де живуть різні м'ячі: великі, маленькі, футбольні, баскетбольні, тенісні. Комплекс загальнорозвивальних вправ планувався як з використанням інвентарю (ракеток, ключок, бити, городків, м'ячів), так і в ігровій або імітаційній формі. В основній частині заняття ми використовували серію ігор та ігрових вправ, які спрямовані на оволодіння основними рухами та найпростішими елементами техніки спортивних ігор, розвиток рухових якостей, передусім витривалості. У заключну частину заняття планували психокорекційні ігри, які були спрямовані на заспокоєння дітей, переведення їх із стану збудження до відносно спокійного стану. Отже, на заняттях вирішувалося важливе завдання – формування стійкого інтересу старших дошкільників до рухової діяльності, підвищення мотивації до

якісного оволодіння рухами в іграх з елементами спорту, розвиток витривалості та інших рухових якостей.

Ознайомлення та навчання дітей спортивних ігор проводилося нами як на заняттях із фізичної культури, так і в процесі проведення інших організаційних форм. Так, під час проведення комплексу загальнорозвивальних вправ із дітьми використовували спеціальний спортивний інвентар з метою ознайомлення з властивостями інвентарю та можливістю усвідомлення фізичних характеристик спеціального інвентарю: ваги, об'єму тощо.

Отже, спортивні ігри є важливим засобом розвитку витривалості у дітей

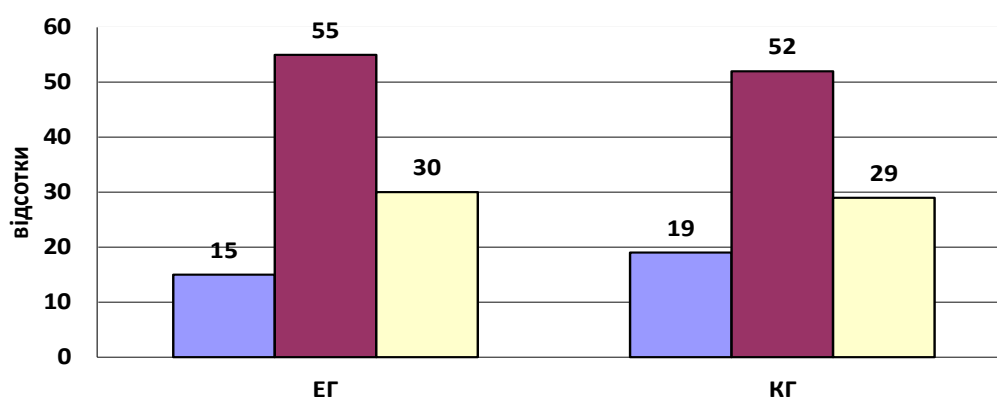
старшого дошкільного віку, суттєво впливають на удосконалення вегетативних функцій та систем організму дитини, підвищують його витривалість до різних м'язових зусиль. Цим створюється певний резерв для підвищення загальної працездатності дітей дошкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проаналізувавши результати двох методик на визначення рівня розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку експериментальної та контрольної груп ми визначили загальний рівень розвитку витривалості у старших дошкільників, які відобразили у таблиці 3 та рисунку 1.

Таблиця 3

**Загальний рівень розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку (констатувальний експеримент)**

Групи	Рівні					
	високий		середній		низький	
Експериментальна, діти	3	15 %	11	55%	6	30 %
Контрольна, діти	4	19 %	11	52 %	6	29 %



**Рис. 1** Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнем розвитку витривалості на констатувальному етапі дослідження (відсотки)

Високий рівень розвитку витривалості виявлено в більшій кількості дітей контрольної групи (19 %), ніж дітей експериментальної групи (15 %). Разом з тим на середньому рівні було виявлено майже однакову кількість дітей обох груп (52 % дітей контрольної групи, 55 % експериментальної групи). Низький рівень розвитку витривалості мають 29 % дітей контрольної групи та 30% експериментальної групи. Отже, вихідний рівень розвитку витривалості дітей

експериментальної та контрольної груп на початку формування етапу дослідження був приблизно однаковим. Результати проведеного дослідження свідчать, що рівень розвитку витривалості недостатній і потребує покращення.

Дослідження рівня розвитку витривалості у старших дошкільників після застосування системи роботи з активним використанням спортивних ігор відбувалося за аналогічною схемою. Ми використали ті ж методики, що і під час

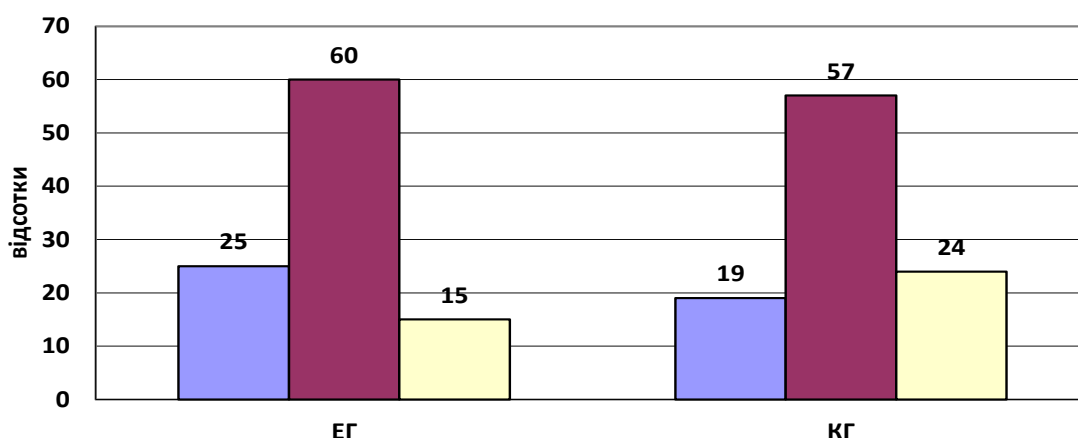
констатувального етапу. Проаналізувавши результати проведених методик на визначення рівня розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку експериментальної та контрольної груп

визначили загальний рівень розвитку витривалості у старших дошкільників після проведення формувального експерименту, які відобразили у таблиці 4 та рисунку 2.

Таблиця 4

**Загальний рівень розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку (контрольний експеримент)**

Групи	Рівні					
	високий		середній		низький	
Експериментальна, діти	5	25 %	12	60 %	3	15%
Контрольна, діти	4	19%	12	57%	5	24%



**Рис. 2.** Розподіл дітей старшого дошкільного віку за рівнем розвитку витривалості на контрольному етапі дослідження (відсотки)

На кінець дослідження КГ та ЕГ мають такі результати: високий рівень показали 19 % дітей (КГ), 25 % (ЕГ), середній – 57 % дітей (КГ), 60 % (ЕГ), низький – 19 % дітей (КГ), 15 % (ЕГ). Таким чином, дані контрольного експерименту підтвердили наше припущення, що розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку відбуватиметься ефективніше за умови цілеспрямованого, послідовного, систематичного використання системи спортивних ігор.

**Висновок.** Отже, здійснивши аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури встановлено, що проблема розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку засобом спортивних ігор є актуальною та важливою. З'ясовано, що однією з особливостей розвитку фізичних якостей, в тому числі витривалості, у дітей дошкільного віку є гетерохронність

(різночасовість) їх становлення в різні вікові періоди. Обґрунтовано вплив спортивних ігор на розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку. Визначено рівень розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку. Результат дослідження продемонстрував, що рівень розвитку витривалості у старших дошкільників недостатній і потребує покращення. Для цього була розроблена система роботи з активним використанням спортивних ігор. Аналіз проведеного експериментального дослідження дає підстави стверджувати, що розвитку витривалості у дітей старшого віку сприяє організація і проведення спортивних ігор а саме: формування стійкого інтересу старших дошкільників до рухової діяльності та підвищення мотивації до якісного оволодіння рухами; оптимізація процесу розвитку витривалості в закладах



дошкільної освіти засобами спортивних ігор; добірка серії рухливих ігор та ігрових вправ, що використовуються як засіб попередньої підготовки до оволодіння дітьми старшого дошкільного віку ігор з елементами спорту; реалізація індивідуально-диференційованого підходу до дітей старшого дошкільного віку з розвитку витривалості у процесі використання спортивних ігор; предметно-спортивне середовище: оптимальне забезпечення обладнанням спортивних майданчиків та оснащення кожної спортивної гри інвентарем.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаються в розробці завдань різного типу складності для розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку з використанням спортивних ігор.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Бабачук, Ю.М. (2016). Стан процесу організації навчання старших дошкільників ігор з елементами спорту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Педагогічні науки*, 9, 38-46.
- Богініч, О.Л., & Бабачук, Ю.М. (2014). *Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник*. Тернопіль: Мандрівець.
- Бурова, А.П. (2013). *Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку*. Тернопіль: Мандрівець.
- Вільчковський, Е.С. (1998). *Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку*. Київ: ІЗМН.
- Вільчковський, Е.С., & Курок, О.І. (2019). *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник*. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга».
- Волошина, Л. (2005). Современная методология обучения играм с элементами спорта. *Дошкольно евоспитание*, 11, 17-20.
- Денисенко, Н.Ф., & Аксьонова, О.П. (2009). *Через рух до здоров'я: навч.-метод. посібник*. Тернопіль: Мандрівець.
- Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А., & Самодурова, М.М. (2002). Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. *М.: Академия*.
- Конох, О.Є. (2014). *Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту*. Дніпропетровськ.
- Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., & Рунова, М.И. (1999). *Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений*. Мозаика: Мозаика-Синтез.
- Степаненкова, Э.Я. (2006). *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений*. Москва: Издательский центр «Академия».
- Усаков, В.И. (2000). *Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: автореф. дисс. д-ра пед. наук*. Омск.
- Шебеко, В.Н. (2010). *Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста*. Минск: Высшая школа.

Стаття надійшла до редакції: 13.01.2021.

Опубліковано: 06.02.2021

**Аннотация.** Титаренко С. А., Бабачук Ю. М. Развитие выносливости в старших дошкольников средством спортивных игр. В статье проведен анализ исследований по проблеме развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста средством спортивных игр. Отмечается, что одной из особенностей развития физических качеств, в том числе выносливости, у детей дошкольного возраста является гетерохронность (разновременность) их становления в разные возрастные периоды. Обосновано влияние спортивных игр на развитие выносливости у детей старшего дошкольного возраста. Определен общий уровень развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста. Предложена система работы по развитию выносливости у старших дошкольников средством спортивных игр. В процессе проведения спортивных игр применяли специальные дыхательные упражнения, стремились проводить занятия в атмосфере богатой кислородом (на открытой площадке, в парке, в зале с мощной вентиляцией). Развитие выносливости в отличие от других двигательных качеств требовало особого подхода в связи с определенной опасностью, вызванной негативным воздействием больших нагрузок на организм дошкольников. В детском возрасте значительная часть энергетических ресурсов расходуется на развитие ребенка и очень большие физические нагрузки могут негативно влиять на его организм. Поэтому в процессе проведения экспериментального исследования четко дозировали физическую нагрузку. Проверена эффективность предложенной системы работы по развитию выносливости у старших дошкольников средством спортивных игр. Установлено, что спортивные игры являются важным средством развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста, существенно влияют на совершенствование вегетативных функций и систем организма ребенка, повышают его устойчивость к различным мышечным усилиям. Этим создается определенный резерв для повышения общей работоспособности детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** выносливость; спортивные игры; старшие дошкольники; уровень развития выносливости; система работы.

**Abstract.** Titarenko S.A., Babachuk Yu. M. Development of endurance in senior preschoolers by means of sports games. The article analyzes the research on the problem of endurance development in older preschool children by means of sports games. It is noted that one of the features of the development of physical qualities, including endurance, in preschool children is heterochrony (diversity) of their formation at different ages. The influence of sports games on the development of endurance in older preschool children is substantiated. The general level of development of endurance in children of senior preschool age is defined. The system of work on development of endurance at senior preschoolers by means of sports games is offered. In the process of conducting sports games special breathing exercises were used, the teachers sought to conduct classes in an atmosphere which is rich in oxygen (outdoors, in the park, in a hall with strong ventilation). The development of endurance, unlike other motor skills, required a special approach due to a certain danger caused by the negative impact of difficult physical exercises on the body of preschoolers. In childhood, a significant part of energy resources is spent on the development of the child and very heavy physical activity can affect her body adversely. Therefore, in the process of conducting an experimental study physical exercises dosed clearly. The efficiency of the proposed work system on endurance development in senior preschoolers by means of sports games is checked. It has been established that sports games are an important means of developing endurance in older preschool children, significantly affect the improvement of autonomic functions and systems of the child's body, increase his endurance to various muscular efforts. In such a way a reserve for improving the general efficiency of preschool children is created.

**Key words:** endurance sports games; senior preschoolers; level of endurance development; work system.

### Reference

Babachuk, Ju.M. (2016). Stan procesu orghanizaciji navchannja starshykh doshkiljnykiv ighor z elementamy sportu [The state of the process of organizing the training of senior preschoolers

- games with elements of sports]. *Visnyk Kamjanecj-Podiljskogoho nacionaljnogoho universytet imeni Ivana Oghijenka* [Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Oghienko], Pedagoghichni nauky, no 9, 38-46. [in Ukrainian].
- Boghinich, O.L., & Babachuk, Ju.M. (2014). *Rukhlyvi ighry ta ighrovi vpravy z elementamy sportyvnykh ighor dlja ditej starshogho doshkiljnogoho viku* [Moving games and game exercises with elements of sports games for older preschool children]: metodychnyj posibnyk. Ternopilj: Mandrivecj. [in Ukrainian].
- Burova, A.P. (2013). *Orghanizacija ighrovoji dijalnosti ditej doshkiljnogoho viku* [Organization of play activities for preschool children]. 2-ghe vyd., zi zm. ta dop. / avt.-upor. Ternopilj: Mandrivecj. [in Ukrainian].
- Viljchkovskij, E.S. (1998). *Kryteriji ocinjuvannja stanu zdorov'ja, fizychnogho rozvytku ta rukhovoji pidghotovlenosti ditej doshkiljnogoho viku* [Criteria for assessing the health, physical development and physical fitness of preschool children]. Kyjiv: IZMN. [in Ukrainian].
- Viljchkovskij, E.S., & Kurok, O.I. (2019). *Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja ditej doshkiljnogoho viku: pidruchnyk* [Theory and methods of physical education of preschool children]. Sumy: PF «Vydavnytvo «Universytetsjka knygha». [in Ukrainian].
- Voloshyna, L. (2005). *Sovremennaja metodologhyja obuchenija yghram s elementamy sporta* [Modern methodology of teaching games with sports elements]. *Doshkoljno evospytanye* [Preschool education], no 11, 17-20. [in Russian].
- Denysenko, N.F., & Aksjonova, O.P. (2009). *Cherez rukh do zdorov'ja* [Through the movement to health]: navch.-metod. posibnyk. Ternopilj: Mandrivecj. [in Ukrainian].
- Kozhuhova, N.N., Ryzhkova, L.A., & Samodurova, M.M. (2002). *Vospitatel' po fizicheskoy kul'ture v doshkol'nyh uchrezhdenijah* [Physical education teacher in preschool institutions]: ucheb. posob. Moskva: Yzdateljskij centr «Akademyja». [in Russian].
- Konokh, O.Je. (2014). *Kompleksne vykorystannja zasobiv sportyvnykh ighor u pidvyshhenni fizychnogho stanu ditej 5-6 rokiv* [Comprehensive use of sports games to improve the physical condition of children 5-6 years]: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannja i sportu. Dnipropetrovsk. [in Ukrainian].
- Osokyna, T.Y., Tymofeeva, E.A., & Runova, M.Y. (1999). *Fizkul'turnoe i sportivno-igrovoe oborudovanie dlja doshkol'nyh obrazovatel'nyh uchrezhdenij* [Physical culture and sports-play equipment for preschool educational institutions]. Mozayka: Mozayka-SynteZ. [in Russian].
- Stepanenkova, Э.Я. (2006). *Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i razvitija rebenka* [Theory and methodology of physical education and child development]. 2-e yzd., yspr. Moskva: Yzdateljskij centr «Akademyja». [in Russian].
- Usakov, V.Y. (2000). *Programmno-metodicheskoe obespechenie ozdorovitel'nogo vozdejstvija fizicheskoy kul'tury v uslovijah sem'i, detskogo sada, shkoly* [Software and methodological support of the health-improving effect of physical culture in a family, kindergarten, school]: avtoref. dyss. d-ra ped. nauk. Omsk. [in Russian].
- Shebeko, V.N. (2010). *Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija detej doshkol'nogo vozrasta* [Theory and methodology of physical education of preschool children]. Minsk: Vysshaja shkola/ [in Belarus].

### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

Титаренко Світлана Анатоліївна: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка: вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна

Титаренко Светлана Анатольевна: кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии; Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко: ул. Киево-Московская, 24, г. Глухов, Сумская обл., 41400, Украина

Titarenko Svitlana Anatoliivna: *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Preschool Pedagogy and Psychology Department; Hlukhiv National Pedagogical University: st. Kyiv-Moscow, 24, m. Hlukhiv, Sumy region, 41400, Ukraine.*

*<https://orcid.org/0000-0001-5544-3376>*

*E-mail: titarenko17.01@gmail.com*

Бабачук Юлія Михайлівна: *асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка: вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна*

Бабачук Юлия Михайловна: *ассистент кафедры теории и методики физического воспитания; ул. Киево-Московская, 24, г. Глухов, Сумская обл., 41400, Украина*

Babachuk Yuliya Mykhailivna: *Assistant of the Theory and Methods of Physical Education Department; Hlukhiv National Pedagogical University: st. Kyiv-Moscow, 24, m. Hlukhiv, Sumy region, 41400, Ukraine.*

*<https://orcid.org/0000-0002-8851-924X>*

*E-mail: yuliya.homenko.3005@ukr.net*