

2. Заржицький О. Допоможемо по-чемпіонськи! URL:
<https://izvestia.kharkov.ua/obshchestvo/dopomozhemo-po-chempionsky-olimpijskyj-champion-prodav-zoloti-strily-ta-nahorody-na-pidtrymku-zakhysnykiv-kharkova/>(Дата звернення 2.10.2022)

3. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. Київ, 2022. 358 с.

МЕТОДИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Спузяк Вікторія Борисівна

Пегліванян Діана Ігорівна

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В роботі проаналізований розвиток спритності у дітей 3-6 років різноманітними методами та видами рухової активності, з використанням спеціально підібраних вправ з елементами новизни. Підтверджено значення педагогічного впливу на розвиток дитини.

Ключові слова: спритність, розвиток, вправи, рівновага, координація, дошкільний вік, засоби, показники, фізична підготовка, вміння, гра.

Вступ. Рухова активність дитини є запорукою набуття нею життєво-необхідних навичок, розвитку мозкової діяльності. У віці від 3 до 6 років закладаються головні вміння самообслуговування, організованості тощо. Ігрова діяльність притаманна дитині і саме в ній вона пізнає світ. Спритність є запорукою перемоги у грі.

Виклад основного матеріалу. У дошкільному віці педагогічний вплив має бути спрямований на розвиток основних м'язових груп з метою всебічної фізичної підготовки дитини.

Як зазначає більшість авторів, спритність – це здатність людини чітко виконувати рухи в ускладнених координаційних умовах. Розвиток спритності у дітей 3-6 років має вагомe значення з огляду їхньої підготовки до школи.

Одним із проявів спритності є уміння зберігати рівновагу в статичному положенні та під час руху, швидкість рухової реакції дитини. Показником спритності у дітей 4-7 років може служити час виконання таких завдань, як біг з поворотами, зміною напрямків, з оббіганнями.

Використовування фізичних вправ з елементами новизни, стимулює покращення показників спритності. Ефективним засобом її розвитку у дітей є також вправи з раптово змінними ситуаціями. Під час виконання загальнорозвиваючих вправ, задля розвитку спритності, слід частіше змінювати вихідні положення.

У дітей старших вікових груп розвитку спритності сприяє застосування змагального методу у процесі проведення занять з фізичної культури з тематики рухливих ігор. Найпоширеніший спосіб розвитку спритності у цьому віці це різновиди бігу. В естафетах старшим дошкільникам не рідко пропонують для виконання біг змійкою.

Основними вправами для формування рівноваги є ходьба по лаві й колоді різними способами, ходьба на лижах, катання на ковзанах та велосипеді, а також загальнорозвиваючі вправи.

Покращенню координації ряду рухів (ходьба, біг, загально розвиваючі вправи) сприяє музичний супровід на заняттях [1]. Формування вмінь перебудовувати рух відповідно до зміни характеру музики (висоти звучання та її темпу) удосконалюють пластичність, підвищують рівень розвитку спритності у дітей.

Ігрова діяльність дітей особливо в умовах, які постійно та швидко змінюються, ставить підвищені вимоги до прояву комплексу психофізіологічних функцій. Рухливі ігри поміж позитивного впливу на організм дитини, ще мають позитивний вплив на розвиток певних фізичних якостей, серед яких і спритність [4]. З психологічної точки зору, спритність залежить від повноцінного сприйняття власних рухів і обставин, від умінь швидко змінювати свою діяльність.

В кінці дошкільного періоду, за умови ефективного навчання, діти мають опанувати початкові вміння дозувати свої м'язові зусилля, на тлі вдосконалення регулюючої ролі кори головного мозку. Під час дошкільного віку у дитини відчутно розвивається координація довільних рухів. Рухові дії здорових дошкільників у кожній наступній віковій групі виконуються з більшою чіткістю та точністю.

Діти молодших вікових груп (3-4 років) здебільшого виконують регуляцію рухів при метанні предметів за рахунок візуального аналізатору, супроводжуючи поглядом траєкторію розгону руки під час метання. Старші діти, у зв'язку з більш досконалою формою кінестетичного аналізу, акцентують свою увагу в процесі метання вже більше на точності кидка. У кожній наступній віковій групі, враховуючи збільшення координаційних можливостей дітей, вимоги до якості виконання рухів постійно підвищуються.

Регуляція точності рухів забезпечується фізіологічними процесами, які створюють безперервну, організовану взаємодію між сприйняттям запропонованого завдання та його реалізацією. Обсяг раніше сформованих умінь та навичок дитини має прямий вплив на рівень розвитку спритності у дошкільників [2]. Удосконаленню керуванню своїми руховими діями сприяють вправи, виконання яких вимагає чіткої регуляції рухів у просторі та часі, регуляції м'язових зусиль.

Доцільність використання асиметричних рухових дій з метою вдосконалення координаційних здібностей підтверджується працями Несен, О.О., Пащенко Н.О, 2019. Координаційне ускладнення вправ, підвищення вимог до точності їх виконання - один з важливих шляхів розвитку спритності.

Педагогічний вплив на розвиток тих або інших фізичних здібностей забезпечується правильним добором засобів та методикою їх впровадження. Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному віці (враховувати сенситивний період розвитку фізичних якостей).

Висновки. Цілеспрямований розвиток певних рухових якостей має починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загально-фізичну підготовленість дитини та надати їй життєво-необхідні рухові навички.

Література:

1. Богиніч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри : навч. посіб: Київ : Логос, 2003. 280 с.
2. Дегтярьов І. П. Фізичний розвиток. Київ. 2005. С.23-48.
3. Несен О.О., Пащенко Н.О. Вдосконалення координації рухів у баскетболістів 17-19 років на базі використання асиметричних вправ. *Спортивні ігри*. Харків, 2019. №4. С. 78-86.
4. Сорокоум Галина. Роль рухливих ігор-естафет у розвитку фізичних якостей дітей 6-7 років. *Збірник наукових статей студентів спеціальності "Дошкільна освіта" / за заг. ред. проф. О. Л. Кононко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2019. С. 248-253.*