подальшому фізичному стомленню або як здатність виконувати роботу упродовж тривалого часу. Більшість авторів акцентували увагу на тому, що витривалість – це здатність виконувати різну роботу без зниження її ефективності з часом.

Також ми проаналізували різницю вдосконалення витривалості в різних вікових групах дітей. Наприклад, на заняттях з підлітками основи техніки вивчаються, як правило, в полегшених умовах. Широко використовуються комплекси спеціально-підготовчих і підвідних вправ. Таким чином, враховуючи фізіологічні особливості розвитку витривалості у дітей шкільного віку та підбираючи специфічні засоби і методи її розвитку, можна суттєво впливати на ефективність даного процесу.

Виявлено, що визначення періодів вікового розвитку, які відрізняються один від одного істотними змінами в підвищенні або пониженні певних функцій, дозволяє точніше виділяти специфічні вікові групи і розробляти відповідні нормативи оцінки розвитку витривалості.

Список використаних джерел:

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. За заг. ред. Зубалія. 2-е вид., перероб. і доп. К., 1997. 36 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 208 с.
3. Магльований А.В. Вплив фізичних навантажень "до відмови" на розумову працездатність студентів з різним рівнем рухової активності. Фізіологічний журнал. 1991. Т. 37, № 2. С. 98–102.

МІСЦЕ КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хуртенко Оксана, Майстренко Олександр
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Резюме. У статті визначено та проаналізовано роль і місце спортивних ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Охарактеризовано командні спортивні ігри як широку сферу в розвитку соціально-психологічних і фізичних якостей дошкільників.

Summary. The article defines and analyzes the role and place of sports games in the system of physical education of preschool children. Team sports games are characterized as a broad field in the development of social, psychological and physical qualities of preschoolers.

Актуальність проблеми. Дослідження показують, що одним із ключових інструментів у вирішенні поставлених завдань у дошкільному віці виступає фізичне виховання. Повноцінний розвиток особистості дошкільника повинні

забезпечувати специфічні форми роботи в дитячих садках, які враховуватимуть унікальність і самоцінність дитинства як важливого етапу в загальному розвитку людини. Засобом фізичного та загального соціального виховання дітей виступає гра, оскільки вона є найефективнішим засобом самореалізації у суспільстві. Універсальним і популярним засобом фізичного виховання всіх категорій населення є спортивні ігри.

Мета – визначити та проаналізувати роль і місце спортивних ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Гра обумовлена природою людини і є постійним її супутником протягом усього життя. Вона містить риси, що зближують її з професійною, побутовою, суспільною діяльністю, а також забезпечує потреби людей у русі, відпочинку, розвазі, пізнанні, спілкуванні з людьми різного віку та поколінь.

Вперше систематизований та узагальнений матеріал про теорію гри був представлений К. Гроссом. Сутність гри він розглядав як підготовку до подальшої діяльності. У грі дитина вправляється й удосконалює свої здібності [1].

Психологи вважають гру особливим видом діяльності, з якої відбувається ставлення особистості до навколишньої дійсності. У ній відбуваються ті дії, які значимі для гравців за їх внутрішнім змістом. Вихідним, визначальним фактором у грі слід вважати те, що в рамках гри дитина створює собі замість реальної певну уявну ситуацію, діє в ній у рамках виконання ігрової ролі, відповідно до тих переносних значень, які вона при цьому надає навколишнім предметам [2].

Ігрова діяльність виконує істотну роль формуванні співтовариства дошкільнят, у якому, приміряючи ролі інших людей, відбиваючи й освоюючи властиві їм соціальні функції, норми поведінки та взаємовідносини, відбувається накопичення соціокультурного досвіду дитиною.

Гра в дошкільному віці є пріоритетним видом діяльності не тільки тому що дитина більшу частину часу, як правило, проводить в іграх і розвагах, а й тому що гра сприяє якісним змінам психіки дитини. Ігрова практика створює сприятливі умови для інтелектуального розвитку, для успішного переходу від наочно-дієвого мислення до образного і далі до словесно-логічного. Гра розвиває здатність створювати типові узагальнені образи, подумки трансформувати їх.

Ігрова практика завжди має на увазі дотримання певних правил, вирішення завдань, виконання обов'язків, подолання різних перешкод і труднощів. Ці обставини зміцнюють волю, виховують рішучість, самоволодіння, наполегливість у досягненні мети, витримку, вміння сконцентрувати свої зусилля на вирішенні ігрового завдання, розвивають дисциплінованість, організованість [5].

Як зазначає Л.Г. Пронь [4], спортивно-ігрова діяльність представляє собою широку сферу в розвитку соціально-психологічних якостей особистості

людини. Уроки фізичного виховання, що складаються з рухливих ігор з елементами спортивної, змагальної та тренувальної діяльності, викликають сильні емоційні переживання, а також формують вміння керувати своїм емоційним станом. Емоційні прояви, а також характер особливо виражаються у вправах, які розвивають спритність, силу, швидкість, гнучкість і витривалість, виразно видно і легко проглядаються і цим можуть бути оцінені партнерами по команді та педагогами. Наявність регламенту змагань, використання педагогічних і технічних засобів контролю результатів виконання фізичних вправ сприяють встановленню зв'язку емоцій і потреб на різних рівнях психологічних проявів: від впливу подразників на відчуття організму та прояви емоцій до активації різних видів діяльності індивідуума.

В.С. Кривда [3] стверджує, що сприятливі умови для якісного фізичного й емоційного розвитку особистості дошкільника створюються під час занять з фізичної культури, де діти отримують позитивні емоції під час рухової діяльності, а також набувають радості колективної взаємодії під час змагальної діяльності. Соціально-психологічні якості особистості виховуються в ході подолання дітьми різних перешкод (внутрішніх і зовнішніх), які виявляються в основному в змагальній діяльності, але можуть виявлятися і під час занять у тренувальних умовах, якщо вони пов'язані з вивченням нових рухів, виходом дітей на новий, вищий рівень розвитку фізичних аспектів.

На прояв дитиною бажання рухатися та її емоційний стан значний вплив надає довкілля під час гри. Це – спеціальний спортивний інвентар, наочні елементи (плакати, банери). Дитина, яка занурюється в комфортну обстановку, на вищому рівні й емоційному підйомі намагається виконати вправу.

Рухливі ігри діляться на два типи: «прості» та «складні». У простих іграх кожен граючий досягає своєї мети самостійно без інших гравців. У складних іграх, де учасники поділяються на команди, кожен гравець своїми діями прагне допомогти своїй команді. Спортивні ігри, згідно з прийнятою в педагогічній практиці класифікації, належать до «складних».

С.А. Карасевич зазначає [2], що командні спортивні ігри є дуже яскравою емоційною діяльністю. Саме у процесі гри дітям безперервно доводиться звертати увагу на свою поведінку, в них розвиваються такі емоційно-вольові якості як прояв активності, наполегливості, цілеспрямованості, колективізму. Поруч із цими якостями відбувається моральне виховання особистості. Повага до суперника, дружелюбність, чесне суперництво, прагнення до досконалості – всі ці якості можуть успішно формуватися під час занять рухливими та спортивними іграми.

Ігрові види спорту є найважливішим елементом культури. Під час занять (баскетболом, футболом, волейболом тощо) розвиваються фізичні якості, виховується та загартовується характер; вони вважаються найпопулярнішим засобом проведення дозвілля. Тому знайомство дитини з різноманітними спортивними іграми необхідно розпочинати якомога раніше.

Грі з м'ячем відводиться дуже важлива роль у гармонійному розвитку дитини. Істотне значення для емоційної задоволеності, гарного самопочуття,

розумового та фізичного розвитку дитини має м'яч. Він є дуже зручним і динамічним ігровим предметом для дитини. Основу більшості спортивних ігор становлять ігрові дії з м'ячем. Багатосторонній вплив на психофізичний розвиток дітей за допомогою ігрових завдань із м'ячем проявляється у розвитку координаційних рухів, сили кистей рук, а, отже, й у цілеспрямованому впливі на кору головного мозку [1].

В іграх з поділом на команди (футбол, баскетбол тощо) дітям, об'єднаним у єдиний колектив, необхідно узгоджувати свої дії з іншими, разом планувати роботу, домовлятися у процесі спільної діяльності. Такі ігри привчають дітей досягти спільної мети, працювати разом, виробляти тактичні взаємодії. Елемент суперництва, який майже завжди присутній у спортивних іграх, також має велике значення – діти навчаються змагатися та добиватися перемоги.

Висновок. Таким чином, у різнобічному фізичному розвитку та розумовому вихованні дітей дошкільного віку дуже велику роль відіграють рухливі ігри та їх різновид командні спортивні ігри. Вони відбираються з огляду на зацікавленість дитини, вік, інтереси, а також стан здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Богініч О.Л., Бабачук Ю.М. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 224 с.
2. Карасєвич С.А. Гра як засіб для гарного емоційного настрою у дітей дошкільнят. Ел. Збірник: «Спортивні ігри в розвивальному просторі ЗДО: досвід, проблеми, перспективи розвитку». 2020. С. 99-101.
3. Кривда В.С. Створення умов для навчання дітей ігор та ігрових вправ спортивного характеру. Ел. Збірник: «Спортивні ігри в розвивальному просторі ЗДО: досвід, проблеми, перспективи розвитку». 2020. С. 13-16.
4. Пронь Л.Г. Теоретичні аспекти використання спортивних ігор у практичній діяльності ЗДО з фізичного виховання дітей дошкільного віку. Ел. Збірник: «Спортивні ігри в розвивальному просторі ЗДО: досвід, проблеми, перспективи розвитку». 2020. С. 37-40.
5. Малахова О.Г. Комплексне використання спортивних ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Ел. Збірник: «Спортивні ігри в розвивальному просторі ЗДО: досвід, проблеми, перспективи розвитку». 2020. С. 72-76.

КОМПЕТЕНТНІСНИЙ ПІДХІД ЯК ОСНОВА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Хуртенко Оксана, Поляков Валентин
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Резюме. У статті визначено сутність компетентнісного підходу, визначено компетентнісний підхід як новий підхід до побудови професійної