Anna Litomina
Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine
Mariia Fedorova
Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine
ORCID iD: 0009-0002-8207-5593

ACTIVE GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING AGILITY IN OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. The article substantiates the use of active games as a means of developing agility in older preschool children. The main components of agility targeted through play activities are identified: speed of motor response, movement coordination, spatial orientation, balance, and the ability to quickly change the direction and nature of movements. Physical exercises and active games are classified according to their focus: maintaining balance, overcoming obstacles, responding to auditory and visual signals, spatial orientation, interaction with partners, and completing relay tasks. Methodological recommendations for selecting and conducting these activities are formulated, including ensuring variety in motor tasks, gradually increasing exercise complexity, taking into account children's individual abilities, and regulating physical workload. Particular attention is paid to cooperation between preschool teachers and parents in the physical education of preschool children. Further research is expected to involve an experimental evaluation of the effectiveness of the proposed set of active games.
Keywords: agility, older preschool children, active games, movement coordination, speed of motor response, spatial orientation, balance, methodological recommendations.

Анна Літоміна
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, Житомир, Україна
Марія Федорова
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, Житомир, Україна
ORCID iD: 0009-0002-8207-5593

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті обґрунтовано використання рухливих ігор як засобу розвитку спритності дітей старшого дошкільного віку. Визначено основні компоненти спритності, на розвиток яких спрямовано ігрову діяльність: швидкість рухової реакції, координацію рухів, просторове орієнтування, рівновагу та здатність швидко змінювати напрямок і характер рухових дій. Систематизовано вправи й рухливі ігри за їхньою спрямованістю: на збереження рівноваги, подолання перешкод, реагування на звукові та зорові сигнали, орієнтування в просторі, взаємодію з партнерами та виконання естафетних завдань. Сформульовано методичні рекомендації щодо їх добору й проведення, зокрема забезпечення варіативності рухових завдань, поступового ускладнення вправ, урахування індивідуальних можливостей дітей і дозування фізичного навантаження. Окрему увагу приділено співпраці вихователів із батьками у процесі фізичного виховання дошкільників. Визначено перспективу подальшого дослідження — експериментальну перевірку ефективності запропонованого комплексу рухливих ігор.
Ключові слова: спритність, діти старшого дошкільного віку, рухливі ігри, координація рухів, швидкість рухової реакції, просторове орієнтування, рівновага, методичні рекомендації.

Постановка проблеми. Проблема фізичного розвитку дітей дошкільного віку набуває особливої актуальності в контексті сучасних міжнародних і національних пріоритетів. Порядок денний ООН у сфері сталого розвитку до 2030 року визначає серед пріоритетів такі цілі, як "Міцне здоров'я і благополуччя" та "Якісна освіта", що підкреслює важливість збереження здоров'я, фізичного розвитку дітей і забезпечення якісної освіти з раннього віку. На національному рівні зазначені пріоритети знаходять відображення в Законі України "Про охорону дитинства", Законі України "Про дошкільну освіту" та Базовому компоненті дошкільної освіти, якими визначено необхідність створення належних умов для всебічного розвитку дитини, збереження і зміцнення її здоров'я, формування рухової та здоров'язбережувальної компетентностей. Водночас виникає суперечність між необхідністю забезпечення фізичного розвитку та формування рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку і недостатнім методичним обґрунтуванням добору рухливих ігор щодо розвитку спритності дітей.

Аналіз останніх джерел і публікацій. Розвиток спритності у дітей старшого дошкільного віку було об’єктом вивчення багатьох вітчизняних дослідників. Зокрема, значний внесок зробили: Н. Гуцуляк, Р. Дмитрів, І. Соверда, О. Єлізарова, С. Гозак, Т. Станкевич та А. Парац, А. Залізняк, І. Самохвалова, М. Ярошик та інші.

У методичній літературі спритність розглядається як фізична якість особистості, що включає вміння швидко та ефективно оволодівати руховими діями, точно виконувати їх відповідно до технічних вимог і перебудовувати діяльність залежно від ситуації. У психологічному словнику В. Синявського, спритність розглядається як характеристика людини, яка відзначається вправністю у виконанні рухових дій, здатністю швидко знаходити вихід зі складних ситуацій та ефективно використовувати обставини для досягнення поставленої мети [4, с. 294].

Е. Вільчковський визначає спритність як здатність швидко, точно та доцільно виконувати рухові дії в умовах, що потребують складної координації, оперативного реагування та пристосування до обставин, що змінюються. Фізіологічною основою спритності є пластичність центральної нервової системи, рухливість нервових процесів, досконаліть механізмів нервової регуляції та координації рухів [1]. Важливе значення має узгоджена діяльність різних відділів центральної нервової системи, зокрема кори великих півкуль головного мозку та мозочка, які беруть участь у формуванні, регулюванні й коригуванні рухових дій. Особлива роль належить процесам збудження і гальмування, швидке переключення між якими забезпечує своєчасне реагування на зміну умов рухової діяльності. Крім того, прояв спритності значною мірою

залежить від функціонування сенсорних систем, насамперед зорової та вестибулярної, які забезпечують сприйняття положення тіла в просторі, орієнтування в навколишньому середовищі та контроль за виконанням рухів. Взаємодія зазначених фізіологічних механізмів сприяє точному дозуванню м'язових зусиль, узгодженню окремих рухів, швидкій зміні їх послідовності та адаптації до нових ситуацій (Ж. Дьоміна, Т.Комісова).

Упродовж дошкільного дитинства відбувається поступове вдосконалення координації довільних рухів, що створює сприятливі передумови для розвитку спритності. Важливу роль у цьому процесі відіграє систематичне використання різноманітних фізичних вправ, зокрема загальнорозвивальних, основних рухів (стрибків, метання, вправ на рівновагу), а також вправ із шикування та перешикування, виконання яких потребує точності, узгодженості й координованості рухових дій [3]. Застосування зазначених вправ під час занять із фізичної культури, ранкової гімнастики та прогулянок сприяє збагаченню рухового досвіду дітей, удосконаленню координаційних здібностей і формуванню вміння керувати власними рухами.

Особливу ефективність у розвитку спритності мають фізичні вправи та рухливі ігри, зміст яких передбачає несподівану зміну умов діяльності, необхідність швидкого реагування на сигнали, зміну напрямку руху, темпу й способу виконання рухових завдань. Такі види рухової діяльності спонукають дитину швидко оцінювати ситуацію, обирати найбільш доцільний спосіб дії та реалізовувати його з необхідною точністю і швидкістю. Саме тому використання рухливих ігор створює широкі можливості для цілеспрямованого розвитку спритності дітей старшого дошкільного віку.

Мета статті – обґрунтувати види рухливих ігор, що забезпечують розвиток спритності в дітей старшого дошкільного віку.

Виклад матеріалу дослідження. Ефективне формування спритності у дітей дошкільного віку потребує систематичного використання спеціально підібраних рухливих ігор, зміст яких відповідає віковим можливостям і фізичній підготовленості вихованців. Дослідниця А. Залізняк розглядає класифікацію рухливих ігор відповідно до різних критеріїв їх організації та проведення. Зокрема, за ступенем складності ігри поділяються на елементарні, що характеризуються простими правилами, доступними руховими завданнями та нескладною взаємодією учасників, і складні, які за структурою та організацією наближені до спортивних ігор і передбачають виконання різноманітних комбінацій рухів. За переважним видом рухової діяльності виокремлюють ігри з бігом, стрибками, метанням предметів, лазінням, киданням і ловінням м'яча. Особливе значення в роботі з дошкільниками має класифікація ігор за ступенем фізичного навантаження, що дає змогу регулювати інтенсивність рухової

діяльності, тривалість ігрових епізодів та інтервали відпочинку відповідно до функціональних можливостей дітей.

Використання рухливих ігор має особливе значення для розвитку спритності, оскільки їхній зміст передбачає виконання рухових дій у постійно змінюваних умовах, що вимагає від дитини швидкого реагування, точного координування рухів та оперативного прийняття рішень. На відміну від багаторазового виконання однотипних фізичних вправ, ігрова діяльність створює можливість для варіативного відтворення рухів, зміни їх послідовності, напрямку та інтенсивності залежно від конкретної ситуації. Особливо цінними для розвитку спритності є ігри, що містять елементи раптовості, переслідування, уникнення, зміни напрямку руху, подолання перешкод і маніпулювання предметами [3, с. 66-67].

Методична організація роботи з розвитку спритності через рухливі ігри у дітей старшого дошкільного віку передбачає постійне оновлення завдань та внесення елементів новизни у процес їх виконання. З метою виховання спритності ми використовували такі види рухливих ігор, що впливають на розвиток компонентів спритності: ігри на швидкість реакції, просторову орієнтацію, координацію рухів, рівновагу та швидкість перебудови рухових дій.

Ми підібрали такі види вправ і такі рухливі ігри:

– вправи на збереження рівноваги (ходьба по гімнастичній лаві, вузькій доріжці або умовній лінії, пересування з предметом у руках, стояння на одній нозі, повороти та присідання з утриманням рівноваги;

– подолання перешкод (пересування між стійками, переступання через невисокі перешкоди, пролізання крізь обручі, оббігання предметів, пролізання під дугами);

– вправи на швидке переключення рухових дій (чергування ходьби, бігу, стрибків, присідань і поворотів відповідно до звукових або зорових сигналів вихователя);

– ігри на просторове орієнтування ("Знайди своє місце", "Займи обруч", "Знайди прапорець", у яких діти мають швидко визначити напрямок руху, знайти відповідний орієнтир або зайняти визначене місце за сигналом);

– ігри з передаванням предметів і взаємодією в парах (передавання м'яча різними способами, передавання предмета по колу, естафети з перенесенням і перекладанням предметів, виконання узгоджених рухових завдань у парах);

– естафети з завданнями.

Ми розробили такі рекомендації для вихователів закладів дошкільної освіти щодо виховання спритності в дітей дошкільного віку:

– виконувати координаційно складні вправи на початку основної частини заняття, уникаючи надмірної тривалості та перевтоми дітей;

– забезпечувати новизну й варіативність рухових завдань шляхом зміни темпу, ритму, вихідних положень і напрямків руху;

– систематично використовувати вправи з м'ячами: метання в ціль, підкидання, ловіння, відбивання від підлоги та стіни, передавання партнеру;

– дотримуватись принципу поступового ускладнення вправ – від простих рухових дій до складніших координаційних комбінацій;

– включати до освітнього процесу групові вправи та рухливі ігри, що передбачають взаємодію дітей і швидке реагування на зміну ігрових ситуацій;

– поєднувати рухову діяльність із розумовими завданнями: розпізнаванням сигналів, запам'ятовуванням правил, виконанням словесних команд і самостійним вибором рухових дій;

– добирати фізичні вправи та рухливі ігри відповідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей, рівня їхньої рухової підготовленості.

– оптимальне дозування навантаження: тривалість бігу 30-35 секунд, кількість повторень 4-6 разів, загальна тривалість гри 10-12 хвилин з короткими паузами для відпочинку;

– активна співпраця з батьками.

Лише комплексне дотримання сформульованих рекомендацій вихователям та батьками забезпечить ефективний розвиток спритності у дітей старшого дошкільного віку.

Висновки та перспективи досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальній перевірці ефективності розробленої програми, порівнянні показників розвитку спритності до та після її впровадження, а також у визначенні найбільш результативних видів рухливих ігор для розвитку окремих компонентів цієї рухової якості.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей в дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. К.: РВВ ГДПУ, 2001. 136 с.

2. Залізняк А. Рухлива гра як засіб формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2023. Вип. 1 (9). С. 65–71.

3. Ляхова І.М., Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання: метод. реком. Запоріжжя : Запорізький державний медичний університет, 2019. 19 с.

4. Психологічний словник / авт.-укл. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова ; Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с.