

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

---

**Андреєва О. В.,**

магістр,

Маріупольського державного університету, м. Маріуполь

**Зерній І. О.,**

магістр,

Маріупольського державного університету, м. Маріуполь

**Сніцар Д. І.,**

магістр,

Маріупольського державного університету, м. Маріуполь

---

Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, яка обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атакуючих дій як біля сітки так і на задній лінії. Гра є значно динамічніша й агресивніша. Удари стали більш швидкими, потужними з інтенсивним обертанням м'яча. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищилась їх стабільність і точність.

Метою роботи стало теоретично й експериментально обґрунтувати методику побудови занять з міні-тенісу дітей старшого дошкільного віку.

Під фізичними якостями і здібностями ми розуміємо такі якості і здібності, які характеризують його фізичний стан, це – перш за все стан його морфофункціонального розвитку: конституція його організму і фізіологічні функції останнього. До ознак, що характеризують конституцію організму, відносяться, зокрема, такі показни-

ки його статури, як зростання, вага, коло тіла і ін. Серед різноманітних фізіологічних функцій людського організму особливо слід зазначити рухову функцію, яка характеризується здатністю людини виконувати певний круг рухів і рівнем розвитку рухових (фізичних) якостей [4].

Розвиток координаційних здібностей, уміння зберігати стійку позу (рівновага), ступінь розвиненості загальної витривалості, швидко-силової якості у дітей дошкільного віку не однакове. Виявлено, що в проявах загальної витривалості, сили, в збереженні рівноваги і деяких інших здібностях періоди найбільш інтенсивного розвитку у хлопчиків і дівчаток не співпадають.

Теорія фізичного виховання враховує психофізіологічні особливості дітей дошкільного віку: можливості працездатності організму, виникаючі інтереси і потреби, форми наочно-дієвого, наочно-образного і логічного мислення, своєрідності переважаючо-

го виду діяльності у зв'язку з розвитком якої відбуваються найголовніші зміни в психіці дитини і готується «перехід дитини до нового вищого ступеня його розвитку» [3].

Впродовж дошкільного дитинства здійснюється безперервний розвиток фізичних якостей, про що свідчить показники загальної фізичної підготовленості дітей. У дошкільників від 5 до 7 років станова сила збільшується удвічі: у хлопчиків вона зростає з 25 до 52 кілограм, у дівчаток з 20,4 до 43 кілограм. Поліпшуються показники швидкості. Час бігу на 10 метрів з ходу скорочується у хлопчиків з 2,5 до 2,0 секунд, у дівчаток з 2,6 до 2,2 секунд. Змінюються показники загальної витривалості. Величина дистанції, яку долають хлопчики зростає з 602,3 метра до 884,3 метра, дівчатка з 454 метра до 715,3 метра.

Разом з тим учені стверджують, що максимальні темпи приросту фізичних якостей по роках не співпадають. Вищі збільшення показників швидкості наголошуються у віці від 3 до 5 років, спритності від 3 до 4 років, силових здібностей від 4 до 5 років. У віці від 5 до 6 років виявлені деякі уповільнення силових показників. Необхідно враховувати це при організації цілеспрямованої роботи по розвитку фізичних якостей дошкільників [2].

На розвиток фізичних якостей дошкільника має вплив різні засоби і методи фізичного виховання. Ефективним засобом розвитку швидкості є вправи спрямовані на розвиток здібності швидко виконувати рухи. Діти

освоюють вправи краще всього в повільному темпі. Тренер повинен передбачити, щоб вправи не були тривалими, одноманітними. Бажано їх повторити в різних умовах з різною інтенсивністю, з ускладненнями або навпаки, із зниженням вимог.

Для виховання у дітей уміння розвивати максимальний темп бігу можуть бути використані наступні вправи: біг в швидкому і повільному темпі; біг з прискоренням по прямій, по діагоналі. Корисно виконувати вправи в різному темпі, що сприяють розвитку у дітей уміння пропонувати різні м'язові зусилля співвідносні з наміченим темпом. Для розвитку уміння підтримувати темп рухів впродовж деякого часу ефективним засобом є біг на короткі дистанції: 15, 20, 30 метрів. При навчанні швидкому початку руху застосовується біг з прискоренням по сигналах; старт з різних початкових положень. Ці вправи включаються в уранішню гімнастику, фізкультурні заняття, вправи, рухливі ігри на прогулянці.

Для розвитку спритності необхідні складніші вправи з координації і умовам проведення: застосування незвичайних початкових положень (біг і початкове положення стоячи на колінах, сидючи, лежачи); стрибок з початкового положення стоячи спиною до напрямку руху; швидка зміна різних положень; зміни швидкості або темпу руху; виконання взаємоузгоджених дій декількома учасниками. Можуть бути використані вправи в яких діти докладають зусилля, щоб зберегти рівновагу: кружля-

тися на місці, гойдання на гойдалках, ходьба на шкарпетках і ін.

Вправи для розвитку силових здібностей діляться на 2 групи: з опором, який викликає вагу киданих предметів і виконання яких утрудняє вага власного тіла (стрибки, лазіння, присідання). Велике значення має кількість повторень: невелике не сприяє розвитку сили, а надмірно велике може привести до стомлення.

Необхідно також враховувати темп виконання вправ: чим він вищий, тим менша кількість повторень повинна виконуватися. У силових вправах перевагу слід віддавати горизонтальним і похилим положенням тулубу. Вони розвантажують серцево-судинну систему і хребет, зменшують кров'яний тиск у момент виконання вправи. Вправи з м'язовою напругою доцільно чергувати з вправами на розслаблення.

Для розвитку витривалості більше всього підходять вправи циклічного характеру (ходьба, біг, стрибки, плавання і ін.). У виконанні цих вправ бере участь велика кількість груп м'язів, добре чергуються моменти напруження і розслаблення м'язів, регулюється темп і тривалість виконання [2].

У ранньому і дошкільному віці важливо вирішувати завдання розвитку практично всіх фізичних якостей. В першу чергу слід звертати увагу на розвиток координаційних здібностей, зокрема на такі компоненти, як відчуття рівноваги, точність, ритмічність,

узгодженість окремих рухів. При освоєнні нових рухів перевага віддається методу цілісного розучування. При розчленуванні рухів дитина втрачає його сенс, а отже, і інтерес до нього. Дитина хоче відразу бачити результат своєї дії [1; 2]

**Висновки.** Отже, аналіз зарубіжної наукової, навчальної і методичної літератури показав, що міні-теніс в системі організації та проведення навчально-тренувального процесу є ефективним засобом в формуванні інтересу до занять та позитивно впливає на формування техніки та тактики гри у дітей віком до 8 років. Однак, у вітчизняній літературі та програмі ДЮСШ з тенісу відсутня інформація щодо методики організації та проведення навчально-тренувальних занять з міні-тенісу.

#### Список літератури:

1. Вільчковський Е. С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – Київ : Радянська шк., 1985. – 224 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія та методика фізичного виховання дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. Ш. Курок. – 2-ге вид., перероб. та доп. – Суми : Університетська кн., 2008. – 428 с.
3. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология : учебное пособие для студентов пед. вузов / Ю. А. Ермолаев. – Москва : Высш. шк., 1985. – 384 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Academia, 2001. – 480 с.