**ВПЛИВ СТРИБКІВ ЗІ СКАКАЛКОЮ НА УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ ВИДІВ СТРИБКІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Думич Оксана, Махрович Іванна

*Педагогічний коледж*

*Львівського національного університету імені Івана Франка*

**Актуальність.** Стрибки зі скакалкою є засобом розвитку швидкісно-силових здібностей дітей, вони сприяють зміцненню м'язів тіла, позитивно впливають на дихальну і серцево-судинну системи організму, покращують поставу, розвивають рівновагу і координацію рухів.

**Мета -** експериментально перевірити вплив стрибків зі скакалкою на удосконалення різних видів стрибків.

Для досягнення мети застосовані такі **методи дослідження:**

* педагогічне спостереження;
* аналіз та моделювання рухової діяльності.
* метод математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У педагогічному експерименті було охоплено 15 вихованців старшої групи «Калинка» ДНЗ № 154 «Сонечко» м. Львова, з яких 7 хлопчиків та 8 дівчаток.

У системі фізичного виховання дошкільників одне з важливих місць займає навчання дітей стрибків зі скакалкою. Інструктор з фізичної культури повинен прагнути, щоб стрибки дітей ставали досконалими, щоб діти без зайвих зусиль уміли їх виконувати.

На початку експерименту були проведені пробні заміри стрибків у довжину з місця, у довжину з розбігу, у висоту з розбігу. Експеримент було проведено у декілька етапів. На першому етапі рухове завдання мало загальний характер, було однаковим для всіх за змістом і способами виконання. На другому етапі засвоювали елементи техніки, діти розподілялись на групи, кожна з яких виконувала своє завдання. На третьому етапі рухове завдання носило загальний характер.

За результатами показників стрибків дітей було поділено на високий (В-5б), середній (С-3б) та низький (Н-2б) рівні фізичної підготовленості. Основною формою такого навчання були рухові завдання, які розроблялись для кожної групи окремо.

Діти отримували завдання однакові за змістом, але різні за способом виконання. Ці завдання поступово спонукали дітей виконувати складніші рухи, що не тільки вдосконалювало кмітливість, наполегливість, волю, характер, спритність, витривалість, а й допомагали виконати дітям складніші за програмою стрибки, такі як:

- стрибок у довжину з місця;

- стрибок у довжину з розбігу;

- стрибок у висоту з розбігу.

Під час дослідження використовували такі прийоми регулювання навантаження:

• кількість повторень вправи;

• амплітуда виконання вправи;

• швидкість виконання вправи;

• тривалість і характер відпочинку між вправами.

Таким чином було забезпечено оздоровчу спрямованість на заняттях. При аналізі показників рухової активності на початку експерименту було виявлено, що показники підготовки стрибків є низькими. Тому було запропоновано використовувати вправи стрибків зі скакалкою на заняттях і поза ними.

За вихідними показники стрибків виявлено значні зміни у результатах, а саме:

• стрибки у довжину з місця - на високий рівень 86%, на середній рівень 14%, на низький 0% респондентів;

• стрибки у довжину з розбігу - високого рівня досягли 74%, середнього рівня 26%, а низького 0% респондентів;

• стрибки у висоту з розбігу - 80% високого рівня, середні показники показали 20%, низький рівень 0% респондентів.

Аналіз отриманих результатів дає змогу стверджувати, що введення в навчально-виховний процес старших дошкільників запропонованих вправ зі скакалкою в режимі навчального дня дозволяє збільшити обсяг тижневої рухової активності, інтенсивність навантаження на дитячий організм, покращити фізичні якості, активність та емоційний стан дошкільнят.

**Висновки.** Стрибки зі скакалкою є координаційно-складною руховою дією для дітей старшого дошкільного віку, вони сприяють розвитку витривалості, координації рухів, тренують відчуття ритму, удосконалюють різні види стрибків, що підтверджують результати математичної статистики. Вправи зі стрибків впливають на процес вікового розвитку рухових якостей, згладжують нерівномірності і виправляють відхилення у фізичній підготовці дітей.