

Рабченко С.В., Подолянчук І.С., Осипчук І.О., Ригун М.Г., Чернієнко О.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я НУВГП
Шельчук Н.О.

к.фіз.вих., старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного університету водного господарства та природокористування

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті досліджуються теоретичні особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку. Зосереджено увагу на виховання фізичних якостей. Виявлено, що дошкільний період є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я і культурних навиків, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому.

Останнім часом в Україні спостерігається несприятлива тенденція щодо погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Виявлено, що важливим напрямом фізичного виховання дітей дошкільного віку є використання різноманітних форм і засобів фізичного удосконалення, серед яких провідне місце відводиться ігровій діяльності.

У переліку причин, що визначають, на думку багатьох вчених, ситуацію, що склалася, називають зниження загального рівня життя і соціальної захищеності населення, порушення екології місця існування, недосконалість системи медичного обслуговування, недостатнє фінансування освітніх установ і багато інших.

На думку вчених, саме фізичне виховання є особливим видом діяльності, що сприяє вихованню кращих фізичних, моральних, інтелектуальних, психічних якостей і пов'язане з формуванням гармонійної особистості та її здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, діти, дошкільний вік, здоров'я, розвиток.

Рабченко С. В., Подолянчук И. С., Осипчук И. А., Ригун М. Г., Черниенко А. А., Шельчук Н. О. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста. В статье исследуются теоретические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста. Сосредоточено внимание на воспитание физических качеств. Виявлено, что дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

В последнее время в Украине наблюдается неблагоприятная тенденция ухудшения состояния здоровья детей дошкольного возраста. Виявлено, что важным направлением физического воспитания детей дошкольного возраста является использование различных форм и средств физического совершенствования, среди которых важное место отводится игровой деятельности. По мнению ученых, именно физическое воспитание является видом деятельности, способствующей воспитанию лучших физических, моральных, интеллектуальных, психических качеств и связанное с формированием гармоничной личности и ее здоровья.

В перечне причин, определяющих, по мнению многих ученых, сложившуюся ситуацию, называются снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений и многие другие.

По мнению ученых, именно физическое воспитание является видом деятельности, способствующей воспитанию лучших физических, моральных, интеллектуальных, психических качеств и связанное с формированием гармоничной личности и ее здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети, дошкольный возраст, здоровье, развитие.

Rabchenyuk S., Podolianshuk I., Osipchuk I., Rigun M., Chernienko O., Shelchuk N. Features of physical education of children of preschool age. The article deals with the theoretical peculiarities of physical education of children of preschool age. The focus is on the upbringing of physical qualities. It was revealed that pre-school period is one of the most responsible periods of human life in the formation of physical health and cultural skills, which ensure its improvement, strengthening and preservation in the future.

Recently, Ukraine has an unfavorable tendency to deteriorate the health of children of preschool age. The preschool child today has been left virtually unattended by state educational institutions as well as by families, as families are engaged in problems of entering a certain material status than raising children. In the list of reasons that, according to many scholars, is the decline in the general standard of living and social protection of the population, violation of ecology of the habitat, imperfection of the system of medical services, insufficient financing of educational institutions and many others. According to leading scholars, physical education is a kind of activity that promotes the education of the best physical, moral, intellectual, mental qualities and is associated with the formation of a harmonious person and its health.

On the basis of theoretical analysis, the role and place of physical education of preschool children are determined. It is proved that physical education is an important part of the system of education of a person. In turn, physical education as a system of measures aimed at the development of a growing body of a child should be considered a priority for all educational work with children. That is why pre-school physical education should form the level of health and the foundation of the physical culture of a future adult.

Key words: physical education, children, preschool age, health, development.

Постановка проблеми. Проблеми фізичного розвитку дітей, зміцнення та збереження їхнього здоров'я ніколи не втрачають своєї актуальності. Особливого значення це положення набуває в системі виховання дітей дошкільного віку, оскільки останнім часом в Україні виявлено несприятливу тенденцію щодо погіршення стану їхнього здоров'я [9]. Дані численних досліджень свідчать про те, що сьогодні приблизно 80% дітей мають одне чи декілька захворювань, у 40% дошкільнят виявлені порушення

постави і у 56% дошкільнят відмічається незадовільний стан фізичної підготовленості [6].

Усесторонній розвиток дитини знаходиться у великій залежності від рухової активності, яка сприяє психічному і фізичному розвитку маленької людини. Несвоєчасність і низька ефективність використання різних засобів фізичного виховання в дошкільному віці призводить до порушення розвитку дітей, негативно впливають на їх розумовий розвиток, знижують рівень підготовленості до школи [4].

Аналіз літературних джерел. Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування, а також узагальнення наукових даних у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку [2].

Аналізуючи останні публікації, дисертаційні роботи, зокрема, Пивовара А. А. (2006) [8], Поліщука В. В. (2008) [9], Яхно Є. Г. (2011) [12], спостерігається підвищений інтерес дослідників до проблем дошкільного фізичного виховання обумовлених суперечностями між потребами суспільства у підвищенні рівня фізичного стану дітей і теперішнім станом фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Завдання дослідження – проаналізувати завдання та засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.

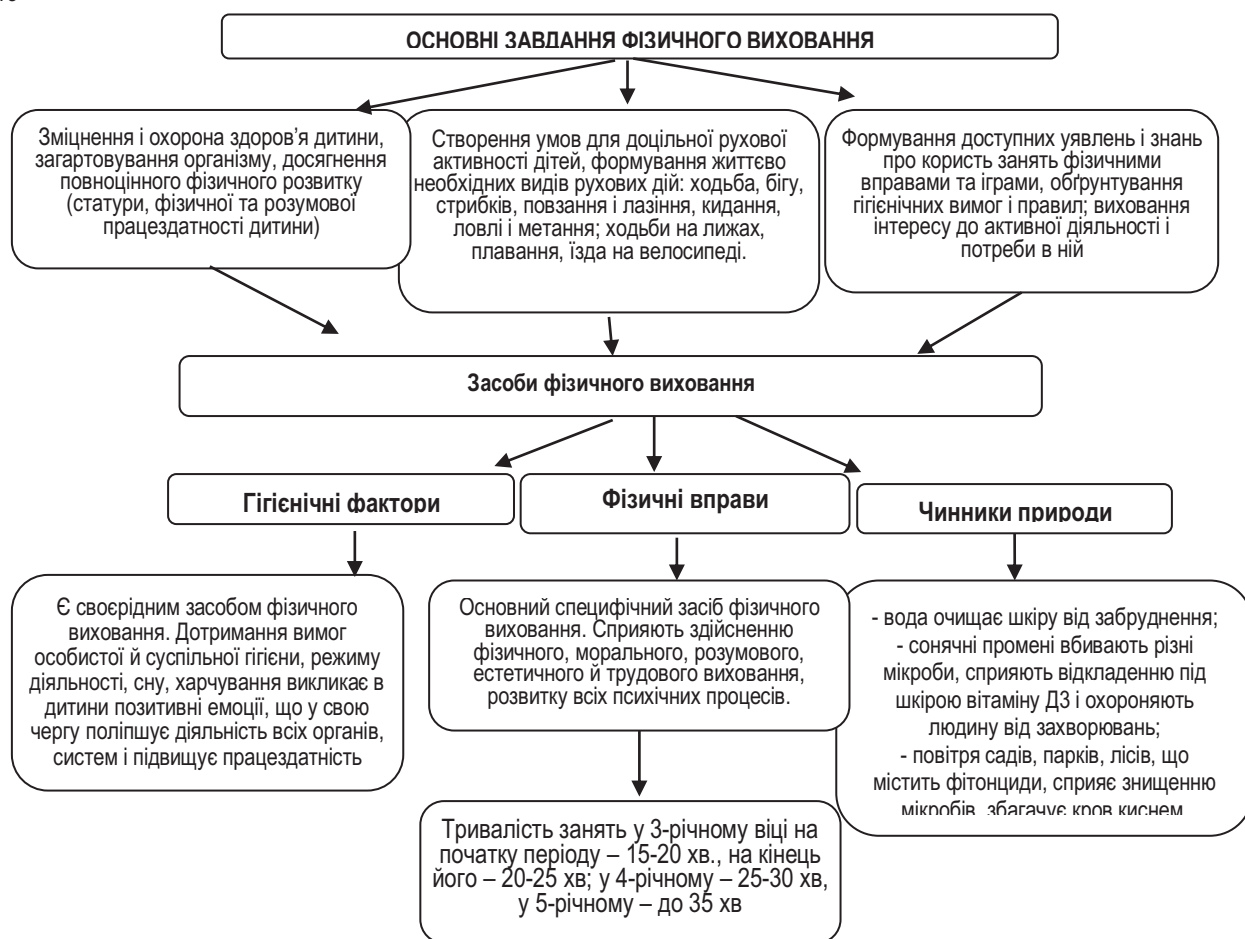
Виклад основного матеріалу дослідження. В дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичні досконалості – основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила та ін.). Своєчасне та успішне формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку [4, 13]. Фізичне виховання має освітню, виховну та оздоровчу мету, воно спрямоване на забезпечення фізичного здоров'я та гармонійного розвитку особистості, підготовку її до праці, життя в суспільстві, до занять фізичною культурою [11, 14].

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. У цей час створюються найсприятливіші умови для реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань (рис 1).

У процесі фізичного виховання дітей необхідно враховувати вікові періоди анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму. Тільки з врахуванням цих особливостей необхідно будувати процес навчання та розвитку дітей [7].

В основу розподілу засобів фізичного виховання за вищезазначеними видами покладено переважно функціональні можливості кожного з них. Застосування будь-якого з засобів впливає на організм дитини в цілому. Однак кожний з них має свою специфіку, тільки йому притаманний акцентований вплив на ту чи іншу систему, на той чи інший орган. У фізичному вихованні дошкільників важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів. Наприклад, комплекси загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики виконуються дітьми у поєднанні з загартовувальними процедурами (повітрям або водою), у чистому та добре провітреному залі [7, 9, 10].

Рис. 1. Завдання та засоби фізичного виховання диті



й дошкільного віку

Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку досить різноманітні (рис 2). Крім того, доведено, і на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи, танці, елементи танців, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дошкільному закладі для всіх форм фізичного виховання відведене певне місце в режимі дня. Вони пов'язані між собою, доповнюють один одного і проводяться в обов'язковому порядку [7, 8].

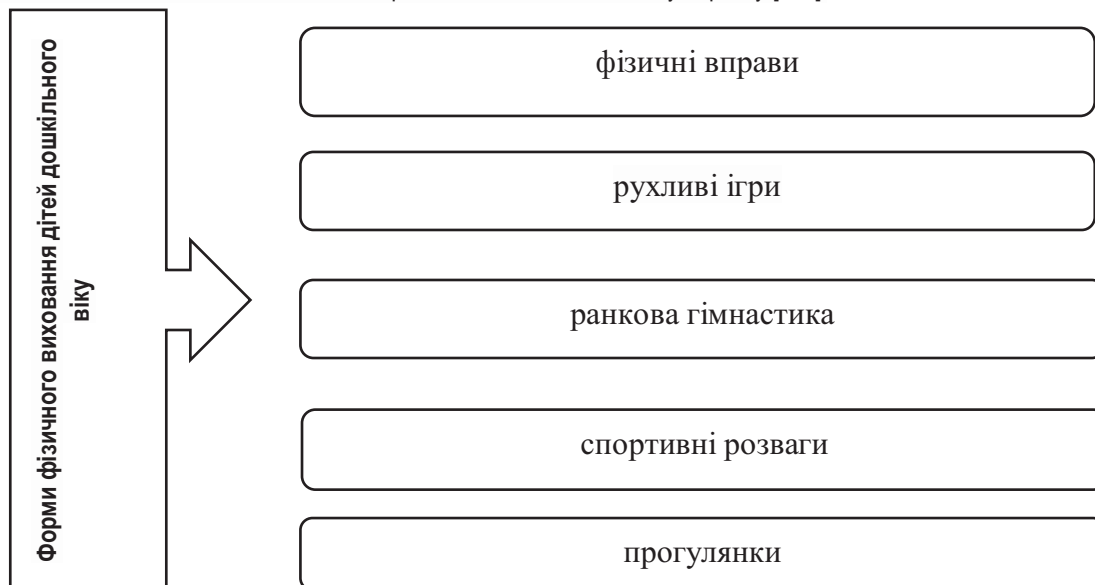


Рис. 2. Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку

Важливу роль у розвитку рухових і пізнавальних компонентів дітей відіграє функціональне використання ігрової діяльності за рахунок добору ігор, що поєднують виконання фізичних і розумових завдань. У дитячих дошкільних закладах найчастіше організують сюжетні та безсюжетні рухливі ігри, ігри спортивного характеру (баскетбол, теніс, бадмінтон та ін.), ігри зі співом, хороводні ігри [5, 6]. Доведено, що правильно, комплексно й раціонально організований руховий режим забезпечує належний рівень фізичної підготовленості дитини-дошкільника. Як правило, у дітей різної статі та різного віку фізичні можливості відрізняються.

У таблиці 1 показано рівень фізичної підготовленості дітей дошкільного віку які можна визначити за допомогою нескладних тестів [2, 6].

Таблиця 1

Середні показники фізичної підготовленості дітей 4-6 років

Показники	Стать дітей	Вік		
		4 роки	5 років	6 років
Біг на 10 м із кроку, с	Хлопчики	3,0-2,3	2,6-2,1	2,5-1,8
	Дівчатка	3,2-2,4	2,8-2,2	2,7-1,9
Біг на 30 м зі старту	Хлопчики	9,8-7,9	9,1-7,1	7,6-6,0
	Дівчатка	10,2-7,9	8,8-7,0	8,3-6,3
Довжина стрибка з місця, см	Хлопчики	64-91,5	82,0-107	95,0-132,0
	Дівчатка	60-88	77,0-103,0	92,0-121,0
Дальність кидка набивного м'яча (1 кг) з-за голови, см	Хлопчики	125,0-205,0	165,0-260,0	215,0-340,0
	Дівчатка	110,0-190,0	140,0-230,0	175,0-300,0
Біг на швидкість, 90 м	Хлопчики	–	37,3-27,3	–
	Дівчатка	–	37,0-26,2	–
Біг на швидкість, 120 м	Хлопчики	–	–	38,6-30,6
	Дівчатка	–	–	40,8-30,2

Методичні рекомендації до проведення занять з фізичної культури полягають у наступному [2, 3, 12]:

1. Фізичні вправи повинні відповідати анатомо-фізіологічним особливостям та віковим можливостям дітей.
2. Навантажувати слід всі великі м'язові групи (у послідовності згори донизу).
3. Виконувати вправи з різних положень (стоячи, сидячи, лежачи).
4. Чергувати вправи на розвиток різних м'язових груп та з різних м'язових положень.
5. Не допускати тривалих статичних положень та очікування черги для виконання вправи.
6. Поступово збільшувати фізичне навантаження, ускладнюючи рухи та їх дозування від простих до складних.
7. Забезпечувати позитивні емоції під час виконання вправ.

У своїх публікаціях дослідники акцентують увагу на тих критеріях, які слід враховувати першочергово, працюючи з дошкільнятами, а саме: навантаження не має бути за встановленими нормами, наприклад, школи та й навіть дитячих садків. Вихователь має враховувати, що діти є досить вразливими і будь-яке перенавантаження може негативно вплинути на стан

здоров'я; усі фізичні навантаження мають подаватися в ігровій формі, передусім для зацікавлення дошкільнят заняттями спортом [8]. Таким чином, фізичне виховання є надзвичайно важливою частиною загальної системи виховання, навчання і лікування дітей дошкільного віку.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури, дає змогу стверджувати, що проблема збереження здоров'я дітей дошкільного віку має стати пріоритетним напрямом розвитку дошкільної освіти. Визначено, що своєчасне та успішне формування рухової активності, особливо в дошкільний період її життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку, для зацікавлення дошкільнят фізичним вихованням важливо щоб фізичні навантаження подавалися в ігровій формі.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, деталізація сутності усіх фізичних якостей та знаходження оптимальних методів, прийомів їх розвитку в різних формах фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Література

1. Волкова С. С. Фізичне виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах Сполучених Штатів Америки // С. С. Волкова, О. В. Віндюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №1. – С. 21-23.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. - 428 с.
3. Григус І. Покращення фізичної підготовленості, функціонального стану та фізичної працездатності підлітків / І. Григус // Нова педагогічна думка. – 2014. – № 1. – С. 110-113.
4. Кашуба В. А. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання // В. А. Кашуба, Е. М. Бондар // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 75-78.
5. Кучер В. Вплив програми фізичного виховання на адаптаційний потенціал дітей шкільного віку в позаурочний час / В. Кучер, І. Григус // Спортивна наука України, 2012. – № 4. – С. 53–58.
6. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання / Н. Пангелова // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т.2. – С. 183-187.
7. Пасічник В. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів загальноосвітніх шкіл Польщі у 70-80-х рр. XX століття // В. Пасічник // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №2 – 3. – С. 49-53.
8. Пивовар А. Взаємозв'язок фізичного стану і розумового розвитку старших дошкільників / А. Пивовар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. – Вип. 10. – Т. 1. – Л. :[б. в.], 2006. – С. 15-20.
9. Поліщук В. Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників рухової підготовленості, морфофункціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя / В. Поліщук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – С. 56-58.
10. Рыхлюк С. Морфофункциональные показатели спортивной одаренности юных гимнастов на этапе предварительной базовой подготовки / С. Рыхлюк, Б. Мыцкан, И. Григус // Journal of Education, Health and Sport. 2015; 5(1):117-124.
11. Тимонова И. Б. Анализ физического развития детей в детских дошкольных учреждениях / И. Б. Тимонова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №11. – С. 202-206.
12. Яхно Є. Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. Г. Яхно. – К., 2011. – 40 с.
13. Dębski S. S., Skalski D., Lizakowski P., Grygus I., Stanula A. Zdrowotne właściwości zachowań ruchowych – wybrane zagadnienia. Medycyna i zdrowie. Wybrane aspekty ratownictwa. Gdynia-Gdańsk-Starogard Gdański, 2017. Tom 2. S. 12-44.
14. Formela, M., Skalski, D., Grygus, I., Nesterchuk, N., Lizakowski, P. Bezpieczeństwo społeczności lokalnych w kontekście roli rodziny i szkoły w organizacji czasu wolnego dzieci i młodzieży. Medycyna i społeczeństwo. 2018; 113-125.

References

1. Volkova, S. S. & Vinduk, O. V. (2011). Physical education of children 5-7 years in the sports–health institutions of the United States of America. Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 1, 21-23. [in Ukrainian].
2. Vilchkovsky, E. S. & Korkok, O. I. (2004). Theory and method of physical education of preschool children. Teaching manual Sumy: VTD "University Book". [in Ukrainian].
3. Grygus I. (2014). Improvement of physical preparedness, functional state and physical capacity of adolescents. New pedagogical thought. 1, 110-113. [in Ukrainian].
4. Kashuba, V. A. & Bondar, E. M. (2010). Correction of disturbances of posture in preschool children in the process of physical education. The theory and methods of physical education and sport, 2, 75-78. [in Ukrainian].
5. Kucher, V. & Grygus, I. (2012). Influence of the program of physical education on the adaptive potential of school-age children in extra-curricular time. Sports Science of Ukraine, 4, 53-58. [in Ukrainian].
6. Pangelova, N. (2010). The Involvement of Senior Preschoolers in the Values of Ancient Lifestyle in the Process of Physical Education . The Young Sports Science of Ukraine, 2, 183-187. [in Ukrainian].
7. Pasichnyk, V. (2007). Features of physical education of preschool children and students of Polish secondary schools in the 70's and 80's. XX century. Sport Bulletin of the Pridniprovya, 2-3, 49-53. [in Ukrainian].

8. Brewer, A. (2006). Relationship of physical condition and mental development of senior preschool children. Young sports science of Ukraine: Sb. sci.pr from the branch of phys. cult. and sports, 10, 1, 15-20. [in Ukrainian].
9. Polischuk, B. (2007). Correlation analysis of the interrelation of indicators of motor readiness, morphological functional state and mental abilities of children of the 5th and 6th years of life. Sport Bulletin of the Pridniprovnia, 1, 56-58. [in Ukrainian].
10. Ryhlyuk, S. & Myckan, B. & Grygus, I. (2015). Morphofunctional indicators of sports talent of young gymnasts at the stage of preliminary basic training. Journal of Education, Health and Sport. 5(1):117-124. [in Russian].
11. Timonova, I. B. (2007) Analysis of the physical development of children in preschool children. Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, 11, 202-206. [in Ukrainian].
12. Yakhno, Ye. G. (2011). Complex development of physical and moral qualities of children of the senior preschool age in the process of physical education: author's abstract. dis for the sciences. [Degree of Candidate of Sciences in Phys. education and sport: special 24.00.02 "Physical Culture, Physical Education of Different Groups of the Population"]. (Extended abstract of Candidate's thesis). Kyiv. [in Ukrainian].
13. Dębski, S. S. & Skalski, D. & Lizakowski, P. & Grygus, I. & Stanula, A. Health-related properties of motor behavior – selected issues. Medycyna i zdrowie. Gdynia-Gdańsk-Starogard Gdański, 2017. Tom 2. S. 12-44. (in Polish).
14. Formela, M. & Skalski, D. & Grygus, I. & Nesterchuk, N. & Lizakowski, P. Safety of the local communities in the context of the role of the family and the school in the organization of the leisure time of children and teenagers. Medycyna i społeczeństwo. 2018; 113-125. (in Polish).

Розторгуй М. С.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри атлетичних видів спорту
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського**

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Наукове знання щодо системи підготовки у паролімпійському спорті обмежені дослідженнями окремих сторін підготовленості спортсменів у різних видах спорту. Метою даного наукового дослідження є обґрунтування структури системи підготовки спортсменів у паролімпійському спорті. Для реалізації поставленої мети були використані аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція, екстраполяція, аналіз передового практичного досвіду. В результаті дослідження обґрунтовано систему підготовки спортсменів у паролімпійському спорті, що включає персоніфіковану, процесну підсистему та підсистему забезпечення. Персоніфікована система є відображенням взаємозв'язку між спортсменом, тренером та мікросоціумом. Процесна підсистема включає процеси спортивної складової: змагання, тренування та відновлення, що забезпечують функціонування педагогічної складової: навчання, виховання, розвиток та соціалізація. Положення системи підготовки спортсменів у паролімпійському спорті реалізується на основі програм підготовки спортсменів.

Ключові слова: спортсмен, інвалідність, підготовка, підсистема, соціалізація.

Розторгуй М.С. Характеристика системы подготовки спортсменов в паралимпийском спорте. Научное знание о системе подготовки в паралимпийском спорте ограничено исследованиями отдельных сторон подготовленности спортсменов в различных видах спорта. Целью данного научного исследования является обоснование структуры системы подготовки спортсменов в паралимпийском спорте. Для реализации поставленной цели были использованы аналогия, анализ, синтез, абстрагирование, индукция, экстраполяция, анализ передового практического опыта. В результате исследования обоснована система подготовки спортсменов в паралимпийском спорте, которая включает персонифицированную, процессную подсистему и подсистему обеспечения. Персонифицированная система является отражением взаимосвязи между спортсменом, тренером и микросоциумом. Процессная подсистема включает процессы спортивной составляющей: соревнования, тренировка и восстановление, обеспечивающие функционирование педагогической составляющей: обучение, воспитание, развитие и социализация. Положение системы подготовки спортсменов в паралимпийском спорте реализуется на основе программ подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спортсмен, инвалидность, подготовка, подсистема, социализация.

Roztorhui M. Characteristics of the training system of athletes in paralympic sports. Scientific knowledge about the training system in paralympic sport is limited to studies of individual aspects of preparedness of athletes in various sports. The purpose of this scientific study is to substantiate the structure of the training system of athletes in paralympic sports. To realize the set goal were used: analogy, analysis, synthesis, abstraction, induction, extrapolation, analysis of advanced practical experience. As a result of the study, the training system of athletes in paralympic sports, which includes a personified, process subsystem and subsystem of support, is substantiated. The personalized system is a reflection of the relationship between an athlete, a coach and a microscope. Operation of the process subsystem is ensured by the interconnection of sports and pedagogical components. The sports component is aimed at improving and implementing the sports potential of athletes with disabilities and includes the following processes: competition, training and recovery, each of which includes processes and phenomena that provide the implementation of the subsystem of pedagogical processes: training, development, upbringing and socialization. Regulations of the training system of athletes in paralympic sport are realized on the basis of training programs of athletes. In the practice of paralympic sports, the implementation of the theoretical and methodological provisions of the training system of athletes and all its components is based on the establishment and implementation of training programs that should reflect all of these sections. The effectiveness of the implementation of the training program depends on the coherence of the functioning of all components of the training system. At the same time, the sporting result as an integral product of competitive activity in paralympic sport is, on the one hand, a forming factor, and with another factor of socialization, development, education and upbringing.

Key words: athlete, disability, training, subsystem, socialization.