

оздоровительным шейпингом способствовало комплексному решению запланированных задач с целью повышения общего уровня физической кондиции женщин разного периода зрелого возраста.

3. Эффективность предложенной оздоровительно-кондиционной шейпинг-тренировки подтверждается достоверным улучшением всех регистрируемых показателей морфо-функционального состояния и физической подготовленности женщин. В результате применения индивидуализированных тренировочных программ отмечается оптимизация общего уровня физической кондиции женщин в возрасте 21-55 лет согласно нормам развития.

**Перспективы дальнейших исследований** будут заключаться в целенаправленном изучении влияния дифференцированных занятий шейпингом на состояние индивидуального гормонального фона организма женщин разного возраста в течение их овариально-менструального цикла (ОМЦ).

#### Литература

1. Булатова, М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М.М. Булатова, Ю.А. Усачев // Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов вузов физич. воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К., 2003. - Т. 2.- С.342-379.
2. Вавилов, Ю.Н. Проверь себя / Ю.Н. Вавилов, Е.А. Ярыш, Е.П. Какоркина // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 9. - С. 58-63.
3. Врублевский, Е.П. Содержание методики занятий шейпингом для женщин на основе учета их соматотипа / Е.П. Врублевский, А.А. Скидан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. - Вінниця: Планер, 2015. - Вип. 19, Т. 1. - С. 411-416.
4. Григорьев, В.И. Методические аспекты технологизации фитнес-индустрии / В.И. Григорьев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - С. 17-32.
5. Кривчикова, Е.Д. Использование современных фитнес технологий в оздоровительной физической культуре для женщин зрелого возраста / Е.Д. Кривчикова, Л.А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей.- 2007. - № 6. - С.112-116.
6. Drabik, J. Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka – korzyści i zagrożenia. // Wychowanie Fizyczne i Sport, 1999, 4, 121-123.
7. Görner, K., Boraczyński T., Stihc J. Physical activity, body composition and level of aerobic capacity among young, adult women and men. // Sport Scientific And Practical Aspects, 2009; 6 (2): S. 5-13.
8. Görner, K., Prusik K. 2010, Comparative analysis of the physical fitness of the women from two groups of different recreational physical activities programmes. Exercitatio Corpolis - Motus - Salus : // Slovak journal of sports sciences. - R. - 2. - Nr 1. - 2010. - S. 149-154.
9. Hunter, G.R., Treuth, M.S. (1995). Relative training intensity and increases in women. // Journal of Strength and Conditioning Research, 9, 188-191.
10. Keefe, F.J. The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit / F. J. Keefe // Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. - 2006. - 11. - P.31-34.
11. Kraemer, W.J., Ratamess, N.A., Fxtnch, D.N. (2002). Resistance training for health and performance. // Current Sports Medicine Reports, 1, 165-171.

УДК 373.2.016 : 796 – 055.2

**Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А.**  
**Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський**  
**Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів**

### ФОРМУВАННЯ УМІНЬ, НАВИЧОК В ОСНОВНИХ РУХАХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

**Анотація.** Розглянуто дані наукової літератури в аспекті стану сформованості умінь і навичок в основних рухах при використанні дітьми дошкільного віку чинного змісту програми їх розвитку. Водночас вивчено питання щодо необхідності формування у таких дітей спеціальних знань, а саме пов'язаних із використанням занять фізичною культурою для розвитку своєї рухової активності та навичок із реалізації таких знань на практиці.

**Ключові слова:** діти, дошкільний період, фізична культура, формування умінь, навичок і знань.

**Аннотация.** Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Формирование умений, навыков в основных движениях и специальных знаний у детей дошкольного возраста на современном этапе. Рассмотрены данные научной литературы в аспекте состояния сформированности умений и навыков в основных движениях в случае использования детьми дошкольного возраста действующего содержания программы их развития. В то же время, изучен вопрос о необходимости формирования у таких детей специальных знаний, а именно связанных с использованием физической культурой для развития своей двигательной активности и навыков по реализации этих знаний на практике.

**Ключевые слова:** дети, дошкольный период, физическая культура, формирование умений, навыков и знаний

**Abstract.** Galamandjuk L. L., Iedynak G. A. Forming abilities, skills in the main movements and special knowledges

**among preschoolers nowadays.** It was observed scientific literature facts about forming skills and abilities in the main movements while using them by preschoolers according to the programme of their development.

At the same time it was studied the question about necessity of forming special knowledges in such type of kids, knowledges connected with using physical education lessons for developing their movement activity and abilities in using these knowledges in practice.

The purpose of the investigation is to find out the level of abilities and skills in main movements among preschoolers, and to discover knowledges connected with physical education lessons. The complex of general scientific methods of investigation, in particular such as analysis, generalization, classification, theoretical modeling were used. That type of investigation foresaw adequate acts of the individual.

Received facts affirmed practically complete absence of any investigations in given scientific direction. Received facts testify about essential difference from the necessary state of health, musculoskeletal system development — the entire morpho-functional object that is important in the development of kids' motor functions. It can be the reason of the difference from the necessary state of the forming skills and abilities in the main movements. Another reason may be the unsatisfactory state of forming knowledges connected with using physical education lessons for developing movement activity and abilities in using these knowledges in practice.

Received facts affirm the necessity of removing the negative result in forming skills in main movements and knowledges connected with using PE lessons for solving these tasks of preschoolers' development.

**Keywords:** kids, pre-school period, physical education, skills, abilities and knowledges forming.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Чинні програми розвитку дитини дошкільного віку однією зі складових глобальної мети навчання і виховання визначено пріоритетність своєчасного і повноцінного фізичного розвитку. Однією з провідних складових останнього є розвиток моторики дітей, передусім сформованість їхніх умінь в основних рухах, що відбувається під час занять фізичною культурою. Водночас практично відсутні дослідження [8] з вивчення означеного питання, адже в інших наявних [1; 7; 16] його розгляд відзначається неглибоким і фрагментарним характером. Це не сприяє досягненню мети дошкільного навчання і виховання, а відтак — удосконаленню педагогічного процесу взагалі та пов'язаного із заняттями фізичною культурою, зокрема. У зв'язку з цим відзначаємо необхідність дослідження означеної наукової проблеми.

Роботу виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Державними документами, концепціями провідних фахівців із дошкільної педагогіки та чинними програмами розвитку дитини дошкільного віку однією зі складових глобальної мети навчання і виховання визначено пріоритетність зміцнення психічного, фізичного здоров'я; забезпечення своєчасного і повноцінного фізичного розвитку.

У зв'язку із зазначеним важливим є встановлення ефективності заходів, що на сучасному етапі реалізуються в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ) для досягнення поставленої мети. У найбільш загальному вигляді ситуація виглядає так: біля 80 % дітей мають одне або кілька захворювань, 35 % — відхилення у фізичному або психічному розвитку; розвиток рухових якостей та функціональних можливостей відповідає низькому і нижчому від середнього рівням [14; 17; 31; 32].

Конкретизуючи дані щодо стану здоров'я відзначаємо, що хронічна захворюваність дітей протягом перебування у ДНЗ зростає на 7–9 %, а на початку навчання в школі відхиленням у формуванні опорно-рухового апарату відзначається 30–32 % дітей, відхиленнями у функціонуванні носоглотки — 21–25 %, нервової системи та органів травлення — по 27–30 % [21, с.7–8]. Водночас встановлено, що середній показник захворюваності 5-річних дівчаток протягом одного місяця знаходиться в межах 12,7–13,5, хлопчиків — 14,2–15,1 % [16, с.7]. Крім цього, лише 12,5 % таких дітей не мають функціональних порушень опорно-рухового апарату, а найпоширеніше — порушення постави у фронтальній площині (48 %), кругла (11,5 %), кругло-увігнута (7,5 %), пласка (5 %) або пласко-увігнута (2,5 %) спина та комбіновані порушення (біля 14 %) [5, с.6].

Такі відмінності від нормального розвитку опорно-рухового апарату, що є цілісним морфофункціональним об'єктом, від стану якого залежить розвиток моторної функції, не сприяють необхідному розвитку останньої [11; 26; 29; 35]. Зазначене зумовлює необхідність більш детальнішого аналізу інформації, пов'язаної з порушеною науковою проблемою, для вирішення завдань розвитку дошкільників взагалі та їхньої рухової активності, зокрема.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.** Мета дослідження — встановити у дітей дошкільного віку стан сформованості умінь і навичок в основних рухах, а також знань, пов'язаних із заняттями фізичною культурою.

Досягненню поставленої мети сприяло вирішення комплексу завдань, зокрема аналіз наявної у спеціальній літературі інформації з досліджуваної проблеми, порівняння даних певного показника, але одержаного різними дослідниками, систематизація такої інформації та її узагальнення з наданням відповідних рекомендацій. У зв'язку із зазначеним використовували комплекс адекватних методів дослідження, зокрема загальнонаукових (аналіз, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) [23]. Щодо організації дослідження, то вона передбачала дії суб'єкта дослідження, адекватні поставленим завданням.

**Результати дослідження.** На сучасному етапі рухову активність усе частіше розглядають як характеристику індивіда, основними компонентами якої є фізичний, психофізіологічний стани і фізична активність [5]. При цьому, остання розглядається як вид діяльності індивіда, основу якого становить використання фізичних вправ для вирішення різних за змістом завдань [7]. Компонентами рухової активності є: моторика (у дітей дошкільного віку, передусім сформованість умінь в

основних рухах), функціональні можливості, фізичні якості та певною мірою — спеціальні знання, а саме пов'язані з використанням занять фізичною культурою (здійснення фізичної активності) для розвитку своєї рухової активності, а також навичок із реалізації цих знань у практичній діяльності [8].

Проведеним аналізом встановили, що дослідження сформованості умінь в основних рухах у дітей дошкільного віку при використанні чинних програм їх розвитку відзначається поодиноким характером [45]. Але такі дані дозволяють окреслити тенденцію розвитку моторної функції дошкільників на сучасному етапі, зокрема, за узагальненою оцінкою виконання рухів кожного блоку, а саме: кочення, ловіння, кидання; бігу; ходьби; повзання, лазіння; стрибків; рівноваги. Так, упродовж 3-го і 5-го років життя в дівчаток і хлопчиків при вивченні нових рухів (не вивчались у попередні роки) формується рухова навичка, впродовж 4-го — уміння тільки в хлопчиків у рухах ходьби, решті рухів, якими оволодівали, — рухова навичка [2, с.57].

Виявлена особливість зумовлена зазначеними раніше відхиленнями у стані здоров'я, оскільки вони значною мірою визначають іншу негативну характеристику функціонування організму — гіпоактивність [3, с.124]. Інша причина — недостатня ефективність занять фізичною культурою у вирішенні означеного і завдання з розвитку моторної функції й фізичних якостей [12; 27; 28; 34; 39; 43]. Підтверджують останнє такі дані експерименту: при цілеспрямованому впливі на моторну функцію дітей 3–5 років із 9-ти основних рухів на мануальну вправність (із кочення, ловіння, кидання) в дівчаток у 7-ми, хлопчиків — 6-ти рухах сформувалося рухове уміння [2, с.145–151].

За даними іншого дослідника [6, с.8] психофізіологічна підготовленість дітей 5–6-ти років за величинами часу простої і складної зорово-моторних реакцій, а також реакції на руханий об'єкт і стійкості уваги є нижчими від норми; тільки один показник, а саме обсяг уваги, знаходився у межах вікової норми. Водночас відзначається [4; 24; 36–38], що у багатьох дітей 5–7 років: порушеними є сенсомоторний розвиток, формування і реалізація первинних рухів-рефлексів (смоктальний, хапальний, Моро тощо); не реалізується також увесь спектр біологічно зумовлених рухів (плавання, повзання, лазіння, ігри з предметами, багато інших локомоцій); слабо налагоджено наслідування при переході від первинних і основних рухів до рухів дрібної моторики, писання, мовлення, високоспеціалізованих рухів.

Що стосується іншого компонента рухової активності дітей дошкільного віку, а саме спеціальних знань, то дані про їх спрямованість є певною мірою опосередкованими в змісті чинних програм для ДНЗ із розвитку дитини. Така опосередкованість полягає у тому, що: відсутні теми, питаннями яких діти повинні оволодіти під час занять фізичною культурою; виокремлено лише освітні завдання для вирішення на таких заняттях. Більш конкретизованими є вимоги і зміст знань, пов'язаних із фізичною культурою, що визначені пропонованими останнім часом програмами для ДНЗ [10; 22]. Це значною мірою узгоджується з пропозиціями методичних рекомендацій, запропонованих багатьма дослідниками, проте передбачають вони лише окремі питання для формування знань дітей лише про основи здоров'я. Але останні дослідження свідчать про ефективність технології педагогічного управління освітою дітей дошкільного віку в питаннях їх фізичної культури [15; 25; 44; 46].

Значною мірою зазначене зумовлено існуванням зв'язку між розумовими здібностями дітей та виявом моторної пам'яті, розвитком першої у випадку використання фізичної активності, а також розвитком пізнавальних здібностей і фізичних якостей [20]. У розвинених країнах світу ефективно вирішення означених завдань пов'язують з формуванням у дитини дошкільного віку ініціативності, зацікавленості, допитливості стосовно інформації відповідного змісту [30]. У Німеччині окремим розділом фізичного виховання для дітей дошкільного віку передбачено теоретичну підготовку, під час якої їм роз'яснюють сутність термінопонять «активний спосіб життя», «правильне харчування», взаємозв'язок цих категорій і значення для життєдіяльності організму [19, с.108].

Про необхідність формування знань дітей у питаннях здорового способу життя, починаючи з дошкільного віку, наголошується у запропонованих в окремих розвинених країн світу концепціях [41; 46] і стратегіях [33; 40; 42] фізичного виховання, а також вітчизняній концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді [13]. У межах останньої виокремлюються цільові групи, одна з яких — діти дошкільного віку та наголошують [13, с.265–266], що в них доцільно формувати знання про фізичне здоров'я (органи і системи життєзабезпечення; їх функції і здоровий стан; фізіологічна діяльність, біохімічні процеси і здоров'я; гігієнічні нормативи; рух і здоров'я...), а також психічне здоров'я..., духовне... і соціальне здоров'я (соціальне благополуччя). Організоване навчання здійснюється у ДНЗ.

У зв'язку із зазначеним встановлена можливість і необхідність формування обізнаності дітей дошкільного віку у питаннях, пов'язаних із фізичною активністю [30]. У зв'язку з цим висновки В. Оржеховської, О. Пилипенко [13, с.10] свідчать, що розповіді дітей на запропоновані теми, розкриття ними змісту прислів'їв і приказок, відгадування загадок, усе це сприяє підвищенню інтересу до теми, що вивчалася.

Результати досліджень Є. І. Банзельюк (2008), А. М. Богуш (2005–2012), D. V. Bishop [25] засвідчують недостатність надання дітям лише готових знань, оскільки життєві ситуації вимагають нестандартного, творчого підходу до їх розв'язання. Для надання знанням практичної цінності необхідно трансформувати їх у навички. На думку академіка А. М. Богуш (2007–2012) цього досягають ігровою, зображувальною, театралізованою, дослідницькою діяльністю в ході, передусім сюжетно-рольових, дидактичних ігор і вправ.

Іншим дослідженням [19] встановлено, що використання елементів дитячого туризму, розваг і свят на теми здоров'я сприяють ефективному вирішенню вищезазначеного завдання. Водночас встановлено, що 98,8 % респондентів (інструктори з фізичної культури, вихователі, методисти) убачають доцільним поєднання під час занять з фізичної культури рухової і розумової діяльності. При цьому 77 % цих респондентів уже здійснюють таке поєднання, але стосується це розвитку математичних уявлень (45 %), мовлення (34 %), ознайомлення з навколишнім світом (21 %) [18, с.8].

Дослідженням Т. П. Бакурової (2001), І. П. Зенченкова (2003) розглянуто дидактичні аспекти формування мотивації дітей дошкільного віку до занять фізичним вправами та зроблено висновок, що використання рухливих ігор сприяє, крім

іншого, також формуванню у них позитивного відношення до подальших занять такого змісту. Водночас, Л. С. Роговик (2003) зазначає, що психомоторна дія є однією з провідних умов розумової активності дітей дошкільного віку: між показниками моторної та розумової активності існує міцний позитивний зв'язок, що змінюється з віком, — за значеннями коефіцієнта Юла (Q) у 5–6 років він становить близько 1, тобто майже в усіх дітей збігаються показники рівня моторної та розумової активності, у 6–7 років —  $Q=0,88$ .

Одну з причин ситуації, що склалася, пов'язуємо з відсутністю до недавнього часу критеріїв, рівнів сформованості та показників успішності розвитку дітей саме у частині, що пов'язана із заняттями фізичною культурою. У зв'язку з цим в програмі «Дитина» зазначається, що уведенням такої складової створюються оптимальні умови для формування життєвих компетенцій дошкільників. Посилення уваги до компетенцій зумовлене також рекомендаціями Ради Європи, які стосуються оновлення освіти, її наближення до замовлення суспільства. Введення компетенцій у нормативну, практичну складові освіти дасть змогу усунути суперечності між засвоєнням дітьми теоретичних знань та її використанням для розв'язання конкретних життєвих завдань.

Узагальнюючи наявні у спеціальній літературі дані відзначаємо, що у більшості 6-річних дітей показники розглянутих компонентів рухової активності суттєво відрізняються від необхідних. Це зумовлює те, що на початку навчання у початковій школі кількість фізично здорових дітей, за даними Н. В. Москаленко (2009), становить тільки 32 %.

Що стосується фізичної працездатності 6-річних дітей, то за даними В. В. Білецької (2008), В. В. Крамської (2010) від 43,2 до 87 % відзначається низьким рівнем. Функціональні можливості дихальної системи, за даними Т. І. Лясоти (2012), у 80–90 % таких дітей є нижчими від рівня, що засвідчує безпеку для здоров'я. Напруження діяльності системи при регуляції серцевого ритму, за даними С. В. Трачука (2011), є істотно більшим від норми, а функціонування м'язової системи у 53,3 % дівчаток та 37 % хлопчиків, за даними Н. В. Москаленко (2009), відповідає низькому рівню. Від 52,1 до 64 % учнів перших класів, за даними І. В. Поташнюк (2006), відзначаються виразною втомою від розумової діяльності. Це свідчить про перенапруження систем організму, наслідком якого є зменшення його психофізіологічних ресурсів, а отже ефективності функціонування [3].

Зазначене засвідчує складність, глибину, поліморфізм проблеми, пов'язаної з розвитком рухової активності дітей дошкільного віку у напрямі досягнення ними показників, що визначені суспільством як оптимальні для вирішення різних за змістом завдань.

**Висновки:** 1. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки рухова активність все частіше розглядається як характеристику індивіда, компонентами якої є фізичний, психофізіологічний стани та фізична активність. 2. Практично відсутні дослідження, спрямовані на вивчення компонентів рухової активності дівчаток і хлопчиків протягом 3–6-го років життя при використанні чинних програм розвитку, зокрема змісту фізичної культури. 3. При вивченні основних рухів упродовж 3–5-го років життя дівчатка і хлопчики оволодівають переважною більшістю з них тільки на рівні уміння. Рухова навичка формується впродовж 4-го року життя тільки у хлопчиків в рухах ходьби, в решті рухів, якими оволодівали вони і дівчатка, — тільки рухове вміння. Це засвідчує низьку ефективність занять фізичною культурою у вирішенні одного з провідних завдань ДНЗ.

У подальших дослідженнях необхідно вивчити розвиток компонентів рухової активності дітей дошкільного віку, передусім моторної функції в основних рухах, функціональних можливостей і фізичних якостей.

#### Література:

1. Багінська О. В. Особистісно-орієнтоване навчання руховим діям дітей 5–6 років в умовах дошкільного навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. В. Багінська. — К., 2008. — 20 с.
2. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія человека / В. К. Бальсевич. — Москва : Теория и практика физ. культуры, 2000. — 275 с.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. — К. : Олімп. л-ра, 2009. — 528 с.
4. Безруких М. М. Физиология развития ребенка: теоретические и прикладные аспекты / М. Безруких, Д. А. Фарбер. — Москва, 2000. — 125 с.
5. Бондар О. М. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей 5–6 років із урахуванням просторової організації їхнього тіла : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Бондар. — К., 2009. — 19 с.
6. Вітас Я. К. Розвиток психомоторики дітей 5–6 років засобами східних одноборств : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я. К. Вітас. — Львів, 2015. — 19 с.
7. Галаманжук Л. Л. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу : навч. посіб. / Галаманжук Л. Л., Балацька Л. В., Єдинак Г. А. — Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. — 160 с.
8. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку : монографія / Л. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2015. — 500 с.
9. Єдинак Г. А. Корекція психофізичного стану старших дошкільників із різною руховою асиметрією як педагогічна проблема / Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. — № 4. — Луцьк : ВНУ, 2010. — С. 35–38.
10. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» / Л. В. Калуська. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 144 с.



11. Кашуба В. О. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку / В. О. Кашуба, О. М. Бондарь // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2010. — № 3. — С. 139–141.
12. Козіна Ж. Л. Структура фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1–5 років / Ж. Л. Козіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. — , 2011. — № 8. — С. 40–44.
13. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Превентивна педагогіка / В. Оржеховська, О. Пилипенко : наук.-метод. посіб. / АПНУ, Ін-т проблем виховання. — Ізмаїл : СМІЛ, 2006. — С. 259–274.
14. Луцки І. В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) / І. В. Луцки. — Харків : Основа, 2011. — 126 с.
15. Макаренко В. Г. Педагогическое управление физкультурным образованием детей дошкольного возраста : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. Г. Макаренко. — Челябинск, 2012. — 51 с.
16. Маляр Н. С. Організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Неля Степанівна Маляр. — Тернопіль, 2014. — 197 с.
17. Носко М. О. Стан фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку / М. О. Носко, Ю. В. Горошко, Ю. М. Носко, Л. Г. Гришко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — 2013. — Вип. 107, Т. 3. — С. 88–90.
18. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я : наук.-пр. видання / С. О. Омельченко. — Слов'янськ, 2009. — 204 с.
19. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : монографія / Н. Є. Пангелова. — Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. — 432 с.
20. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. А. Пивовар. — Львів, 2005. — 20 с.
21. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження : монографія / І. В. Поташнюк. — Луцьк : Надстир'я, 2006. — 144 с.
22. Світ дитинства : комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів / упоряд. О. М. Байер, Л. В. Батліна, А. М. Богуш [та ін.]; наук. керівник акад. А. М. Богуш; за заг. ред. Л. В. Батліної. — Тернопіль: Мандрівець, 2014. — 200 с.
23. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. — Кам'янець-Подільський : Рута, 2013. — 280 с.
24. Armstrong, N. Paediatric exercise science and medicine : eds. / N. Armstrong, W. van Mechelen. — Oxford : University Press, 2000. — 387 p.
25. Bishop, D. V. Handedness and specific language impairment: a study of 6-year-old twins / D. V. Bishop // *Developmental Psychobiology*. — 2005. — Vol. 46, N 4. — P. 362–369.
26. Bouchard, C. Physical activity and health / C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2007. — 410 p.
27. Clippinger, K. Dance anatomy and kinesiology / K. Clippinger. — Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, 2006. — 532 p.
28. Deyneko, A. H. Formation of culture motor activity of pupils of 5-6 classes by means of basic gymnastics / A. H. Deyneko // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. — 2015. — Vol. 1. — P. 24–28.
29. Finn, K. Factors associated with physical activity in preschool children / K. Finn, N. Johannsen, B. Specker // *The j of pediat*. — 2002. — Vol. 140. — N 1. — P. 81–85.
30. Fulton, J. E. Longitudinal analysis of physical education and academic achievement: early childhood longitudinal study / J. E. Fulton, S. A. Carlson, H. W. Kohl, W. H. Dietz // *Medicine & science in sport & exercise*. — 2006. — Vol. 38. — P. 28.
31. Galamandjuk L. Peculiarities of physical abilities and development of physical features of boys with different orientation of manual motor asymmetry within 4-6 years of life / L. Galamandjuk // *Journal of Health Sciences*. — 2014. — Vol. 4(9). — P. 89–100. — Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%289%29%3A89-100>.
32. Gerasymchuk A. Efficiency of prevention-targeted curriculum in the correction of children's physical condition and dynamics of their mental activity during physical exercising / A. Gerasymchuk, L. Galamandjuk // *Journal of Health Sciences*. — 2014. — Vol. 4(10). — P. 357–370. — Retrieved from <http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%2810%29%3A357-370>.
33. Get Active ! Physical Education, Physical Activity and Sport for Children and Young People: A Guiding Framework / Published by The Professional Development Service for Teachers and funded by The Teacher Education Section. — Roinn : Department of Education and Skills Ireland, 2012. — 79 p.
34. Gnitecka J. Psychomotor therapy as a effective method of alleviating the symptoms of child's non-harmonious development / J. Gnitecka, A. Nowak, A. Romanowska-Tolloczko // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport*. — 2015. — Vol. 5. — P. 44–48.
35. Hopper, C. Physical activity and nutrition for health / Hopper C., Fisher B., Munoz K. D. — Champaign : Human Kinetics, 2011. — 484 p.
36. Malina, R. M. Growth maturation & physical activity / Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. — Champaign, IL : Human Kinetics, 2004. — 256 p.

37. Mattay, V. S. Neurophysiological correlates of age-related changes in human motor function / V. S. Mattay, F. Fera, A. Tessitore, A. R. Hariri // *Neurology*. — 2002. — N 58. — P. 630–635.
38. Eiberg, S. Maximum oxygen uptake and objectively measured physical activity in Danish children 6-7 years of age : the Copenhagen school child intervention study / S. Eiberg // *Br J Sports Med*. 2005. — Vol. 39. — N 10. — P. 725–730.
39. McKenzie, J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer / J. F. McKenzie, B. L. Neiger, R. Thackeray // 8-th ed. Conference University of San Francisco ; San Francisco, 2009, September 14 – 18. — San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. — P. 123–127.
40. Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. — 2<sup>nd</sup> ed. — Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. — Vol. VI. — 58 p.
41. Physical education for lifelong fitness: the physical best teachers guide / American Alliance for health, physical education, recreation and dance. — NY, 2005. — 398 p.
42. Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people / Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy. — 2013. — Режим доступу : <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>.
43. Schmidt, R. A. Motor control and learning: behavioral emphasis / R. A. Schmidt, T. D. Lee. — 4<sup>th</sup> ed. — Hardback, 2005. — 544 p.
44. Shabbott, B. A. Differentiating between two models of motor lateralization / B. A. Shabbott, R. L. Sainburg // *J. Neurophysiol.* — 2008. — N 100. — P. 565–575.
45. Voropay S. M. Comparative characteristics of the state of the motor function of boys and girls aged 4-5 years / S. M. Voropay, O. V. Sukachov // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. — 2013. — Vol. 4. — P. 3–7.
46. Weiss, M. R. Motivating kids in physical activity / M. R. Weiss // *Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports*. — 2000. — N 11. — P. 1–6.

УДК 378.094:796.012

Галандзовський С.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

**МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БІГОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ПРАКТИКО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ТРАНСПОРТНОГО КОЛЕДЖУ**

**Анотація.** Стаття присвячена аналізу та вивченню науково-методичної літератури з питання можливості використання бігових навантажень різного спрямування з метою покращення практико-професійної підготовленості студентів транспортного коледжу першого та другого років навчання.

**Ключові слова:** студенти, транспортний коледж, бігові навантаження, практико-професійна підготовка.

**Аннотация.** Галандзовский С. Возможности использования нагрузок различной направленности с целью улучшения практико-профессиональной подготовленности студентов транспортного колледжа. Статья посвящена анализу и изучению научно-методической литературы по вопросу возможности использования беговых нагрузок различной направленности с целью улучшения практико-профессиональной подготовленности студентов транспортного колледжа первого и второго годов обучения.

**Ключевые слова:** студенты, транспортный колледж, беговые нагрузки, практико-профессиональная подготовка.

**Annotation.** Galandzovskiy S. This article analyzes the study and research of literature concerning the possibility of using running loads of different directions to improve practice-professional training college students transport the first and second years of study.

Analysis of adaptive possibilities of students in recent years shows a decline in physical condition, health, physical and functional fitness and physical activity. Negative impact on the adaptive capacity of the educational process intensification and difficult economic situation, which forces students to combine study with work. In connection with the reform of the educational system in Ukraine, universities are moving to new learning model, integrating new learning technologies, changing curriculum and program evaluation criteria. Training in vocational colleges becomes more complex in content and form, most students in early education are facing various problems, including the main place is adapting to the learning process.

Professional practice, physical training is always defined as the use of specially designed physical education and sport to prepare students for future careers. Such training should be carried out in close connection with the general physical preparation, so that the latter is an essential foundation of professional practice-fitness.

However, general physical training cannot completely solve the problem of physical education for students of higher education, and a modern highly skilled labor needs shaping physical education, that is, it is a feature of future trade. Therefore, the content of physical education students is determined by requirements concerning degree, which prepares students therefore has elements of professional practice-fitness. However, the ratio of general physical training and practice and professional physical training can vary within significant in the development of various professions.