Наприклад, сприяють у кар'єрному рості тільки тим, котрі не курять, роздають абонементи у фітнес-центри та ін.

Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровим. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало — потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Низький рівень культури здоров'я є першопричиною неправильного способу життя і як наслідок низького рівня здоров'я Змінювати менталітет нації, усвідомлення кожною людиною здорового способу життя – це процес дуже тривалий і вимагає затрат часу і можливо в наступному поколінні будуть результати діяльності.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Узагальнюючи підходи щодо формування здорового способу життя слід зазначити:

1. формування здорового способу життя – це процес дуже тривалий, вимагає затрат часу і усвідомлення кожною людиною цінності здорового способу життя.
2. Необхідно принципово змінити підходи до викладання дисциплін про здоров'я та здоровий спосіб життя у навчальних закладах України: розкривати не наслідки нездорового способу життя, а переваги здорового і активного способу життя, велику увагу приділяти формуванню мотиваційної настанови на здоровий спосіб життя.
3. Створити розгалужену інфраструктуру активного відпочинку, популяризувати здоровий спосыб життя у суспільстві, залучати професійні та аматорські колективи до пропаганди здорового способу життя.

Література

1.Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В.М. Оржеховська //Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29 – 32.

2. Романова Н.Ф. // Теоретичні аспекти розробки стандарту формування здорового способу життя / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. – Випуск 19. – Київ.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – 182 с. (С. 69–75).

3. Семигіна Т. Самооцінка молоді щодо здоров'я та способу життя / Т. Семигіна, Н. Романова, О. Бєлишев // Науково-практичний журнал «Вісник» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту; № 3/2016. – с. 134–139.

4. Jenni Judd «Setting standards in the evaluation of community-based health promotion programmes – a unifying approach». / Jenni Judd, C. James Frankish and Glen Moulton //– Health Promotion International. – 16.4 (2001): 367-379 s.

5. Public Health Agency of Canada [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.phac-aspc.gc.ca/index-eng.php.

6. Troiano R. P. Physical activity in the United States measured by accelerometer / R. P. Troiano, D. Berrigan, K. W. Dodd [et al.] // Med. Sci. Sports Exerc. - 2008. - V. 40 (1): 181-8.

7. United States Department of Health and Human Services. Healthy people-2010 : National health promotion and disease prevention objectives. - Washington, 2000. - DC : Author.

8. World health statistics 2015. - WHO. - Geneva, 2015. - 95 p. [http ://www. health, gov/pagui delines].

УДК 796.015.68:612.7/.8:796.42

Осипенко Е. В.
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь
Логвиненко А.Б., Кушнир Р.Г.
Дрогобычский государственный педагогический университет имени Ивана Франко, г. Дрогобыч,Украина

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. *Статья посвящена изучению упруго-вязких свойств скелетной мускулатуры квалифицированных метательниц в предсоревновательный период. Полученные нами результаты предоставляют тренерам (педагогам) возможность количественно оценить величину и направленность воздействия физической нагрузки на лимитирующие функциональные системы легкоатлетов-метательниц. Это послужит основой для целенаправленного повышения специальной физической подготовленности и ее реализации в главных соревнованиях.*

Ключевые слова: *тренировочный процесс, нервно-мышечный аппарат, функциональное состояние, высококвалифицированные легкоатлеты, миометр.*

Анотація. Осипенко Є. В., Логвиненко О. Б., Кушнір Р. Г. Оцінка функціонального стану нервово-м'язового апарату легкоатлетів різної кваліфікації*. Статтю присвячено вивченню пружно-в'язких властивостей скелетної мускулатури кваліфікованих метальниць у передзмагальний період. Отримані нами результати надають тренерам (педагогам) можливість кількісно оцінити величину та спрямованість впливу фізичного навантаження на лімітуючі функціональні системи легкоатлетів-метальниць, що сприятиме індивідуалізації та оптимізації процесу моделювання мікро-, мезо- і макроциклів. Це послужить основою для цілеспрямованого підвищення спеціальної фізичної підготовленості та її реалізації в головних змаганнях.*

Ключові слова: *тренувальний процес, нервово-м'язовий апарат, функціональний стан, висококваліфіковані легкоатлети.*

Annotation. Asipenka Y., Logvynenko O., Kushnir R. Evaluation of the functional state of the neuromuscular

apparatus of athletes of different qualification. *The paper is devoted to studying elastic and viscous properties of skeletal muscles of qualified throwers during pre-contest period. Modern sports training of track and field athletes is characterized by significant increase in the volume of high-intensity loads due to increased sports competing in various competitions. When planning training loads, a trainer, as a rule, relies on his/her own experience and intuition, and also empirical data obtained as a result of the analysis of training top-qualification athletes. Absence of the data containing dynamics of biometric indicators reflecting functional and morpho-functional properties of an athlete's body systems considerably complicates the process of planning training loads. A great number of researches confirm the fact that biomechanical properties of skeleton muscles reflect their functional state, which is changed under the impact of physical exercise. Thus, it is obvious that conducting special research aimed at discovering common factors of the impact of physical exercises on the functional state of skeleton muscles remains pertinent for track and field throwing. The study was carried out throughout full-year cycle of training, top-qualified track and field athletes participated in it. The measurements were taken separately for left and right biceps, triceps, quadriceps of the arm and calf muscles. Three core indicators were taken into account: vibration frequency (characterizes muscle tension), decrement (characterizes muscle elasticity, i.e. the ability to restore its initial form after muscle contraction), stiffness (characterizes the ability of a muscle to resist form changes under the impact of external forces – muscle force potential). The results obtained provide trainers (educators) with the opportunity to assess the amount and orientation of the impact of physical exercise on limiting functional systems of track and field throwers, which will facilitate individualization and improvement of the processes of modelling micro-, meso-, and macrocycles. It will form the basis for targeted improvement of physical fitness and its implementation in major competitions.*

Key words: *training process, neuromuscular apparatus, functional state, top-qualification athletes.*

Постановка проблемы. Современная спортивная тренировка легкоатлетов характеризуется значительным увеличением объема высокоинтенсивных нагрузок вследствие усиления спортивной конкуренции в соревнованиях различного ранга. При этом известно, что исчерпание адаптационных резервов организма спортсменов обусловлено неадекватным использованием именно высокоинтенсивных тренировочных нагрузок (А. Г. Дембо, С. А. Душанин, P.-O. Astrand, J. H. Wilmore, D. L. Costill).

Среди многочисленных факторов, определяющих и ограничивающих спортивную работоспособность, важное место занимает нервно-мышечный аппарат как исполнительный орган [1; 3; 6]. Изучение свойств нервно-мышечного аппарата имеет большое практическое значение, поскольку создает научные предпосылки для разработки основ спортивной тренировки, совершенствования спортивной техники, помогает осуществлять контроль функционального состояния спортсменов, а также расширяет возможности для целенаправленного профильного отбора в спорте [4; 7; 8].

Эффективная адаптация нервно-мышечного аппарата к выполняемой физической нагрузке должна отвечать требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Соответственно, взаимодействие нервного и моторного звеньев рефлекторной дуги двигательных рефлексов у спортсменов, специализирующихся в видах спорта, отличающихся мощностью, продолжительностью, координационной сложностью тренировочных и соревновательных нагрузок, имеет отличительные особенности.

При планировании тренировочных нагрузок тренер (педагог), как правило, основывается на собственном опыте и интуиции, а также эмпирических данных, полученных в результате анализа подготовки спортсменов более высокой квалификации. Отсутствие в арсенале тренера данных о динамике биометрических показателей, отражающих функциональные и морфофункциональные свойства систем организма спортсмена, значительно затрудняет процесс планирования тренировочных нагрузок. Это повышает вероятность оказания тренировочного воздействия неадекватного текущим адаптационным резервам организма спортсмена (Л. П. Матвеев, Ю. В. Верхошанский, В. Н. Платонов). Таким образом исследования функционального профиля нервно-мышечного аппарата легкоатлетов различной квалификации с целью совершенствования спортивной тренировки легкоатлетов и повышения их спортивных результатов являются своевременными и актуальными.

Анализ последних исследований и публикаций. Учитывая то, что оценка текущего функционального состояния нервно-мышечного аппарата рабочих мышц спортсменов является актуальным вопросом эффективного управления тренировочным процессом (Е. А. Ширковец, М. В. Арансон), анализ доступной научно-методической литературы не позволил нам выявить критерии, объективно отражающие направленность и степень воздействия нагрузки на лимитирующие функциональные системы организма легкоатлетов. Дефицит такой информации не позволяет реализовывать в реальном тренировочном процессе принцип индивидуализации при планировании тренировочной нагрузки как в отдельном занятии, так и в микро-, мезо-, макроциклах. В свете сложившейся ситуации очень важно использовать показатели состояния нервно-мышечного аппарата для рационализации тренировочного процесса и предупреждения или отсрочки времени возникновения в организме явлений утомления. При этом комплексное исследование нервно-мышечной системы в процессе тренировки высококвалифицированных спортсменов должно носить динамический характер и являться неотъемлемым компонентом в системе врачебного контроля.

До настоящего времени недостаточно изученными остаются вопросы, связанные с функциональными изменениями в тканях опорно-двигательной системы, возникающими в результате перенапряжений. Калинин А. В., Захарова С. И. (2012) отмечают, что при электромиографическом исследовании мышц нижних конечностей определен рост биоэлектрической активности с ростом спортивной квалификации. При выполнении дозированной физической нагрузки происходит достоверное снижение длительности мышечной активности с ростом уровня спортивной квалификации. При этом авторами констатируются разнонаправленные изменения биоэлектрической активности мышц. Авторы считают, что проведение

профилактических мероприятий позволяет выявлять ранние функциональные отклонения, подчас субъективно даже не ощущаемые, у тренирующихся спортсменов и влекущих за собой опасность развития патологического процесса.

Несмотря на всю важность получения срочной, достоверной информации о функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата, к сожалению, в настоящее время почти полностью отсутствуют инструментальные методы экспресс-контроля уровня стрессорного воздействия на него и эффективности антистрессорных мероприятий, проводимых тренером-педагогом [2; 5].

Многими авторами отмечается необходимость разработки адекватного способа контроля нейромоторного статуса спортсменов, который определяется запросами практики, а именно: функциональной диагностики, лечебной физической культуры, физиологии и педагогики спортивной деятельности. Установление диапазона возможных изменений в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата и скорости их формирования под влиянием физических нагрузок, характеризующихся различной двигательной структурой, мощностью и продолжительностью, представляет задачу, решение которой позволит расширить представления об адаптации нервно-мышечного аппарата и дифференцировать механизмы дозированного педагогического влияния физическими нагрузками на функциональное состояние нейромоторного аппарата человека. В исследованиях Боровой В. А. (2010–2015) отмечается, что процесс управления специальной силовой подготовленностью квалифицированных метательниц, элементом которого не является объективная информация о состоянии скелетных мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности, к сожалению, может не привести к ожидаемому росту результатов. В связи с этим биомеханические свойства скелетных мышц объективно отражают их функциональное состояние, изменяющееся под воздействием физической нагрузки.

Цель статьи – проанализировать выявленные закономерности воздействия физической нагрузки на функциональное состояние скелетной мускулатуры легкоатлетов различной квалификации. Задачи исследования: выбрать параметры нервно-мышечного аппарата легкоатлетов для исследования; исследовать биомеханические характеристики ряда скелетных мышц спортсменов; проанализировать полученные результаты и определить пути коррекции функционального профиля нервно-мышечного аппарата легкоатлетов различной квалификации.

Изложение основного материала. С помощью миометра MYOTON 3 (устройства для измерения эластичности и жёсткости биологических тканей) измерялись биомеханические характеристики ряда скелетных мышц спортсменов. С целью совершенствования текущего контроля в тренировочном процессе легкоатлетов в скоростно-силовых видах, нами были проведены серии экспериментов, во время которых измерялись биомеханические характеристики ряда скелетных мышц спортсменов с использованием миометра MYOTON 3 (устройства для измерения эластичности и жёсткости биологических тканей).

Исследование проводилось в течение годичного цикла подготовки, в котором участвовали высококвалифицированные легкоатлеты (КМС, МС). Измерения проводились раздельно для левой и правой двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, четырехглавой мышцы плеча, икроножной мышцы голени. Учитывались 3 основных показателя: частота колебаний (frequency) – характеризует напряжение мышцы; декремент (decrement) – характеризует эластичность мышцы (способность мышцы восстанавливать исходную форму после сокращения); жёсткость (stiffness) – характеризует способность мышцы оказывать сопротивление изменениям формы в результате воздействия внешних сил (силовой потенциал мышцы). Использовались также расчётные индексы жёсткости (Is) и декремента (эластичности) (Ie), характеризующие текущее состояние мышц.

В основу гипотезы работы было положено предположение о том, что коррекция специальной подготовки квалифицированных метательниц на основе оперативной и объективной информации о динамике упруго-вязких свойств их скелетной мускулатуры позволит повысить эффективность управления тренировочным процессом.

С целью определения тонуса ряда биомеханических характеристик двуглавой и трехглавой мышц плеча, четырехглавой мышцы бедра и икроножной мышцы голени использовался метод миотонометрии. Принцип действия миотонометра основан на глубине погружения металлического стержня в ткани: чем мягче ткань, тем больше глубина погружения, что находит отражение на шкале прибора. Возможности прибора позволяют получить срочную информацию о состоянии исследуемых мышц. Наибольший интерес представляют не абсолютные данные, касающиеся тонуса мышц в покое, а соотношение показателей тонуса напряженной и расслабленной мышцы, так как это характеризует сократительную способность мышцы. Чем больше интервал между показателями тонуса мышцы, находящейся в состоянии напряжения, и показателями тонуса мышцы в состоянии расслабления, тем больше ее способность к расслаблению и напряжению и в связи с этим выше ее сократительная способность.

В нашем исследовании принимало участие 8 квалифицированных метательниц копья и 7 – метательниц диска. В результате проведенных исследований установлено, что специальная тренировочная нагрузка оказывает существенное влияние на тонус скелетных мышц (табл. 1–4).

Таблица 1

Показатели тонуса скелетных мышц метательниц (I срез) в предсоревновательном периоде

Статисти-ческие показатели	Двуглавая мышца плеча						Трехглавая мышца плеча					
	правая			левая			правая			левая		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
X	71,6	70,2	99	75,6	79,4	93,6	71,8	69	78,8	77	78,2	85,6
±σ	6,15	5,5	11,3	5,24	6,68	7,2	3,1	4,65	4,02	3,4	7,58	3,38
V	0,09	0,08	0,11	0,07	0,08	0,08	0,04	0,07	0,05	0,04	0,09	0,04
m	0,04	0,04	0,06	0,03	0,04	0,04	0,02	0,03	0,03	0,02	0,05	0,02

Таблица 2

Показатели тонуса скелетных мышц метательниц (I срез) в предсоревновательном периоде

Статис-тические показате-ли	Четырехглавая мышца плеча						Икроножная мышца голени					
	правая			левая			правая			Левая		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
X	80,6	78,6	97	82	80,2	97	89,6	87,2	106	87	85,8	103
±σ	5,5	6,4	11,6	2,76	5,49	6,78	3,29	5,27	3,49	2,76	3,19	5,81
V	0,07	0,08	0,12	0,03	0,07	0,07	0,04	0,06	0,03	0,05	0,04	0,06
m	0,03	0,04	0,06	0,02	0,03	0,04	0,02	0,03	0,02	0,02	0,02	0,03

Так, средний показатель А двуглавой мышцы плеча увеличился на 3 у.е., С – увеличился на 12 у.е., а В – уменьшился почти на 5 у.е. Средний показатель А трехглавой мышцы плеча увеличился с 71,8 до 73, С – увеличился с 78,8 до 96,6 ,а В – уменьшился с 78,2 до 70,3. На четырехглавой мышце плеча средний показатель А остался почти прежним – 80,6; С увеличился на 12 у.е., а В понизился почти на 4 у.е. Средний показатель А икроножной мышцы голени практически не изменился, С увеличился с 103 до 111, а В уменьшился на 6 у.е.

Таблица 3

Показатели тонуса скелетных мышц метательниц (II срез) в предсоревновательном периоде

Статис-тичес-кие показа-тели	Двуглавая мышца плеча						Трехглавая мышца плеча					
	правая			левая			правая			Левая		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
X	74,6	70	111	76	72,3	113	73	71,3	91,7	71	70,3	96,6
±σ	6,24	7,26	2,94	10,8	14,0	6,65	2,83	6,34	1,25	1,41	7,32	5,73
V	0,08	0,10	0,03	0,14	0,19	0,06	0,04	0,09	0,01	0,02	0,10	0,06
m	0,06	0,07	0,01	0,10	0,14	0,04	0,03	0,06	0,01	0,01	0,08	0,04

На основании вышеизложенного следует констатировать, что состояние скелетных мышц, которые непосредственно обеспечивают основной рабочий эффект реализации двигательных задач в легкоатлетических метаниях квалифицированных метательниц может быть объективно оценено с учетом обнаруженных закономерностей изменения особенностей упруго-вязких характеристик.

При этом установлено, что при оценке скоростно-силовой подготовки спортсменок могут быть использованы показатели сократительной способности скелетных мышц.

Таблица 4

Показатели тонуса скелетных мышц метательниц (II срез) в предсоревновательном периоде

Статистиче ские показатели	Четырехглавая мышца плеча						Икроножная мышца голени					
	правая			левая			правая			Левая		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
X	80,7	77,3	107	80,3	76	108	79,3	78	105	80,6	79,6	111
±σ	7,36	2,05	6,13	3,68	5,35	6,35	0,94	1,41	6,38	0,48	0,48	6,18
V	0,09	0,03	0,06	0,05	0,07	0,06	0,01	0,02	0,07	0,01	0,01	0,06
m	0,07	0,02	0,04	0,03	0,05	0,04	0,01	0,01	0,04	0,00	0,00	0,04

Результаты проведённого исследования могут использоваться в качестве критериев эффективности управления педагогическим процессом подготовки в предсоревновательный период тренировки квалифицированных метательниц.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В ходе проведения исследования средний показатель А двуглавой мышцы плеча увеличился на 3 у.е., С – увеличился на 12 у.е., а В – уменьшился почти на 5 у.е. Средний показатель А трехглавой мышцы плеча увеличился с 71,8 до 73, С – увеличился с 78,8 до 96,6,а В – уменьшился с 78,2 до 70,3. На четырехглавой мышце плеча средний показатель А остался почти прежним – 80,6; С увеличился на 12 у.е., а В понизился почти на 4 у.е. Средний показатель А икроножной мышцы голени практически не изменился, С увеличился с 103 до 111, а В уменьшился на 6 у.е.

Полученные нами результаты предоставляют тренерам (педагогам) возможность количественно оценить величину и направленность воздействия физической нагрузки на лимитирующие функциональные системы легкоатлетов-метательниц, что будет способствовать индивидуализации и оптимизации процесса моделирования микро-, мезо- и макроциклов. Это послужит основой для целенаправленного повышения специальной физической подготовленности и ее реализации в главных соревнованиях.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением функционального состояния нервно-мышечного аппарата легкоатлетов различной квалификации в соревновательный и другие периоды.

Литература

1. Аксельрод А.Е. Признаки утомления при нагрузке скоростно-силового характера / А.Е. Аксельрод, И.Т. Лысаковский // Научно-спортивный вестник. – 1989. – №4. – С.20 – 25.

2. Денисенко Ю.П. Сократительные и релаксационные характеристики мышц и их влияние на рост спортивной

квалификации футболистов / Ю.П. Денисенко, Ю.В. Высочин // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – М., 2003. – Т. II. – С.48 – 49.

3. Коц Я.М. Комплексный метод определения свойств и состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов / Я. М. Коц, Ю.А. Коряк, С.П. Кузнецов. – М., 1983. – 35с.

4. Мартьянов В.А. Новые направления исследований нервно-мышечного аппарата / В.А. Мартьянов // На рубеже XXI века. Научный альманах МГАФК. – Малаховка. – 2001. – Т. III. – С.280-297.

5. Maslikov, A.T. (1997). Metodicheskie priemy otsenki I sovershenstvovaniya nervno-myshechnoy sistemy sportsmenov na etape predsorevnovatelnoy podgotovki (pri razlichnykh urovnyakh stressa) (Methodical procedure of assessment and improvement of neuromuscular system of athletes during precontest preparation (with various levels of stress)). Extended abstract of candidate's thesis. – Moskva [in Russian].

6. Pavlov, G.K. Metodika obrabotki i analiza eksperimentalnykh dannykh na primere otsenki utomleniya nervno-myshechnogo apparata po latentnomu vremeni vyzvannogo sokrashcheniya (Procedure of processing and analyzing experimental data on the example of an assessment of exhaustion of the neuromuscular apparatus according to latent time of developed tension). // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2004. – S. 61–65) [in Russian].

7. Polikarpov, A.V., Konovalov, V.N. Izuchenie dinamiki nervno-myshechnogo apparata u begunov na korotkie distancii v sorevnovatelnom periode (Studying the dynamics of the neuromuscular apparatus in sprinters in the course of competitive period). Problemy sovershenstvovaniya olimpiyskogo dvizheniya, fizicheskoy kultury i sporta v Sibiri . - 2002. S. 163–165. [in Russian].

8. Shurov V. A., Yelizarova S. N., Grebenyuk L. A. Funktsionalnye I strukturnye svoystva myshtsnizhnikh konechnostey u sportsmenov s razlichnoy napravlennostyu trenirovochnogo processa (Functional and structural properties of muscles of the lower extremities in athletes with various orientation of work-out session).Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2004. – n.1. S. 40–42 [in Russian].

УДК 796.011.3:372

Осіп Н. Б.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

СПЕЦІАЛЬНІ УМІННЯ І ЇХ ЗНАЧИМІСТЬ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВИХОВАТЕЛЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. *У статті розглядаються питання підготовки майбутнього фахівця дошкільної освіти до роботи з фізичного виховання дітей. Розглянуто специфіку такої підготовки, подано результати наукових пошуків, що дозволило розкрити значення спеціальних умінь для майбутніх вихователів. Подається аналіз опитування трьох груп респондентів: викладачі провідних педагогічних навчальних закладів України, вихователі ДНЗ м. Тернополя, студенти ТНПУ імені В. Гнатюка, щодо значимості спеціальних умінь у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.*

Ключові слова: *спеціальні уміння, вихователь, фізичне виховання дітей дошкільного віку, педагог-дошкільник.*

Аннотация. Осіп Н. Б. Специальные умения и их значимость в физическом воспитании детей дошкольного возраста. *В статье рассматривается важный вопрос подготовки будущего специалиста дошкольного образования к работе по физическому воспитанию детей. Рассмотрена специфика такой подготовки, представлены результаты научных поисков, что позволило раскрыть значение специальных умений для будущих воспитателей. Дается анализ опроса трех групп респондентов: преподаватели ведущих педагогических учебных заведений Украины, воспитатели дошкольных учебных заведений города Тернополя, студенты факультета педагогики и психологии (направление начальное и дошкольное образование), Тернопольского национального педагогического университета имени В. Гнатюка, о значимости специальных умений в физическом воспитании детей дошкольного возраста.*

Ключевые слова: *специальные умения, воспитатель, физическое воспитание детей дошкольного возраста, педагог-дошкольник.*

Annotation. Osip N. Special skills and its significance in the process of physical education of pre-school children. *The article presents a largely important issue of preparing a future specialist of pre-school education to work with young children in terms of their physical education. It indicates the importance of such preparation and illustrates the results of scientific research in the subject which reveals the significance of special skills for future teachers. The study presents the results of survey conducted among three groups of respondents: lecturers from leading pedagogical universities of Ukraine, teachers from kindergartens of Ternopil, students of V. Hnatiuk Ternopil national pedagogical university (faculty of pre-school and primary education).The scale of the significance of special knowledge suggested by the university lecturers was taken as the starting point of our research. The research has found though that the answers of kindergarten teachers and students of pedagogical university differentiate immensely.*

Having analysed the results of above mentioned survey, it can be stated that knowledge of methods and forms of teaching physical education to young children as well as knowledge of influence of physical exercises on functioning of human body is vitally important in educating future teachers.

In addition, future pre-school teachers should also bear in mind psychological features and pedagogical characteristics of young children as well as principles of introducing physical education in pre-school curriculum. We can therefore assume that each of above aspects of educating a well-qualified specialist is of a large importance.