

12. Klyuchinskaya T. N. Silovaya podgotovka vysokokvalificirovannykh sportsmenok v ehsteticheskoy gimnastike s primeneniem lokal'nykh otyagoshchenij: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Nacional'nyj gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorov'ya im. P.F. Lesgafta. Sankt-Peterburg, 2012. 235 s.
13. Pirozhkova E. A. Integral'nyj pokazatel' special'noj vynoslivosti v gimnasticheskikh vidah. Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski». Sankt-Peterburg, 2011. № 3. S. 158-161.
14. Romyanceva A.S. Sover shen stvovanie ocenki vzaimosvyazi artistizma s tekhnicheskim ispolneniem ehlementov «trudnosti tela» u gimnastok mladshih razryadov v gruppovykh uprazhneniyah ehsteticheskoy gimnastiki. Sankt-Peterburg, 2016. 42 s.
15. Vishnyakova S. V. Osobennosti sorevnovatel'nykh kompozicij v tekhniko-ehsteticheskikh vidah sporta (na primere ehsteticheskoy gimnastiki): uchebnoe posobie. Volgograd: VGAFK, 2012. 132 s.
16. Vishnyakova S. V., Lalaeva E. Y., Andreenko T. A. Izuchenie struktury kompozicii v ehsteticheskoy gimnastike. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2017. № 1. S. 79-81.

Дьоміна Ж.Г., Вернигора Д. В., Тарасенко Б. В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розкрито сучасні підходи до фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Визначено загальний характер та спрямованість запропонованих методик занять фізичними вправами для дошкільнят та школярів-початківців.

Ключові слова: діти дошкільного віку, молодші школярі, фізичне виховання.

Д. В. Вернигора, Б. В. Тарасенко. *Сучасні підходи до фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.* В статті раскрыты современные подходы к физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Определен общий характер и направленность предложенных методик занятий физическими упражнениями для дошкольников и школьников начинающих.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, младшие школьники, физическое воспитание.

D. V. Vernihora, B. V. Tarasenko. *Modern approaches to the physical education of children of preschool and junior school age.* The article reveals modern approaches to the physical education of children of preschool and elementary school age. The general character and direction of the proposed methods of physical activity exercises for preschool children and novice schoolchildren are determined.

Senior preschool and junior school age is one of the periods of accelerated growth and development of children's organism, characterized by wide opportunities for the formation of motor experience and the development of most physical qualities. Practical experience and there sults of numerous studies in dicat the existence in this period of human ontogenesis of large, often unused, psychophysiological reserves of child development.

Dissatisfaction with traditional physical education classes at preschool institutions and at the initial stage of institutions of secondary education has identified the need to develop new, more effective means, methods and forms of physical education for children.

Recently, dissatisfaction with traditional physical education occupations in general education institutions of a considerable part of children has been observed. This is reflected in a decrease in interest in them, as well as in reducing the level of physical development, physical fitness and health of children.

Contemporary developments in the organization of exercises with children in nature are mainly health and development orientations, since they include pedagogical impact on health promotion, compensatory functions development, physical development deficiency elimination, increased organoleptic resistance to adverse effects of the internal and external environment, the development of children's mobility through physical culture. Today, in physical education, preschoolers and junior pupils use a lot of health-improving programs, the feature of which is competitive games.

Keywords: children of preschool age, junior schoolchildren, physical education.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Старший дошкільний та молодший шкільний вік – один з періодів прискороного росту і розвитку організму дітей, що характеризується широкими можливостями для формування рухового досвіду та розвитку більшості фізичних якостей. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку зумовлюють необхідність підвищеної уваги до формування постави, правильної ходи, координованості та культури рухів, а також рухового досвіду учнів початкової школи у процесі фізичного виховання. Практичний досвід і результати численних досліджень свідчать про існування в цьому періоді онтогенезу людини великих, часто не використаних, психофізіологічних резервів розвитку дитини.

За даними НДІ гігієни й охорони здоров'я дітей і підлітків України, кількість здорових дітей за останнє десятиріччя скоротилася в п'ять разів. Разом з тим, за даними різних досліджень, 60-80% дошкільнят та молодших школярів мають проблеми зі здоров'ям [11].

На думку Н. Є. Пангелової [12], більшість дітей починають навчання у школі, фізично не готовими. Як результат, у дітей першого класу спостерігається не лише порушення зору, постави, часті гострі респіраторні захворювання, інші відхилення у фізичному розвитку та психічна невідповідність. Сьогодні більшість учнів має недосконалу рухову культуру, що виявляється в порушенні постави, обмеженні рухливості в суглобах і хребті, нерівномірному розвитку сили м'язів та розподілі м'язових зусиль, недостатній координації рухів тощо [5; 10; 11].

Невдоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в дошкільних закладах та на початковому ступені закладів середньої освіти визначила необхідність розробки нових більш ефективних засобів, методів та форм фізичного виховання дітей. Це відображається на зниженні зацікавленості до спеціально організованих занять фізичними вправами та погіршення фізичного стану дітей. Тому актуальним є пошук нових шляхів удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання, які б допомогли підвищити інтерес дітей до занять, активізувати їхню діяльність, поліпшити фізичну підготовленість та здоров'я. Така постановка питання вимагає вивчення та аналізу нових підходів до занять з фізичного виховання з дошкільнятами та молодшими школярами.

Отже, **завдання дослідження** – проаналізувати сучасні підходи до занять з фізичного виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні розробки щодо організації занять фізичними вправами з дітьми за характером є переважно оздоровчо-розвивальної спрямованості, оскільки передбачають педагогічний вплив на зміцнення здоров'я, розвиток компенсаторних функцій, ліквідацію недоліків у фізичному розвитку, підвищення опірності організму до несприятливих факторів внутрішнього й зовнішнього середовища, розвиток моторики дітей засобами фізичної культури. Сьогодні у фізичному вихованні дошкільнят та молодших школярів використовують чимало оздоровчих програм, особливістю яких змагально-ігрова рухова діяльність.

За даними А. Волчинського та ін. [4], важлива умова для забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей – створення предметно-ігрового середовища. Воно має бути розвивальним, раціонально облаштованим, емоційно насиченим і не лише служити фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом та активізації дитячої рухової діяльності. У кожному груповому приміщенні бажано створити осередок фізкультурно-оздоровлювальної активності (гімнастична стінка, драбинка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, сухий басейн, «стежка здоров'я», фітоподушки, різноманітні іграшки тощо), що сприяє руховій активності дітей, закріпленню у них набутих умінь та навичок.

Актуальним напрямком розвитку системи фізкультурної освіти дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є впровадження дитячого фітнесу, що задовольняє потреби дітей у руховій активності, підтримує інтерес до занять фізичними вправами, залучає до здорового способу життя. Це досягається за рахунок використання інноваційних оздоровчих технологій, сучасного інвентарю й устаткування, музичного супроводу, різноманітності напрямків фітнесу, загальнодоступності й емоційності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні підходи до фізичного виховання дошкільнят та школярів-початківців базуються на формуванні культури здоров'я потреби у русі. Розроблена Л. Н. Волошиною [3] програма «Грайте на здоров'я» передбачає використання елементів спортивних ігор і вправ у комплексі з іншими фізкультурно-оздоровчими заходами. Вона орієнтована на формування самостійності, самоконтролю, уміння діяти в групі однолітків, піклуватися про своє здоров'я.

Методика фізичного виховання дошкільнят із використанням засобів туризму й фольклору розроблена О. Л. Трещевою [17]. В умовах дитячої освітньої установи засоби означені засоби включені в навчальну, фізкультурно-оздоровчу роботу й активний відпочинок дітей у формі пізнавальних і фізкультурних занять; прогулянок із використанням фізичних вправ природно-прикладного характеру, рухливих ігор та ігрових комплексів; туристичних свят, дозвілля, зльотів з урахуванням вікових особливостей дошкільнят.

Виходячи з того, що існуючі програми із фізичного виховання дітей дошкільного віку не враховують показники фізичного стану: фізичного розвитку, опорно-рухового апарату й рухової підготовленості, Є. Є. Романова [14] пропонує варіант «гнучкого змісту» занять фізичними вправами протягом навчального року. Річний цикл занять розбито автором на два етапи та запропоновано зміну відсоткового співвідношення часу, який відводиться для розвитку фізичних якостей і коригувальної гімнастики причому для нього характерні відносно низька інтенсивність виконання вправ і великий обсяг часу, відведеного на коригувальну гімнастику (130–140 уд./хв, і 55 %, відповідно).

У наукових дослідженнях О. Г. Лахно [8] пропонується застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дошкільнят. Так, розроблено технологію інтегрального психомоторного розвитку дітей 5-6 років, що передбачає використання технічного пристрою з елементами баскетболу, ігор з використанням елементів туризму та модифікованої методики Монтессорі.

Л. І. Садчиковою [15] розроблено й експериментально обґрунтовано оздоровчо-тренувальні комплекси вправ для розвитку фізичних якостей дівчаток 5-10 років, засновані на врахуванні соматичних особливостей і варіантів розвитку дівчаток старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Для розвитку рухових здібностей дітей дошкільного віку М. В. Разеєвою [13] розроблено програму «Театр відкритої книги», що включає застосування образно-сюжетних ігор, казок з елементами аеробіки.

С. Б. Шармановою [18] розроблено та впроваджено в практику методику та алгоритм застосування колового тренування в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з метою покращення їх фізичної підготовленості. Вправи, які використовуються в коловому тренуванні, вибираються відповідно до віку, особливостей фізичного стану дітей і змісту програми із фізичного виховання.

О. В. Івасева [6] пропонує програму диференційованої фізичної підготовки дітей 4-6 років, що відрізняється від традиційних обов'язковим урахуванням статі, віку дошкільнят і сенситивних періодів розвитку фізичних якостей у піврічних етапах річного циклу навчання та виховання в дитячих освітніх установах.

О. Г. Сайкіною [16] виділено заняття дитячого фітнесу порядку їхньої популярності:

1. Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор, сюжетні, з ігровим методом проведення.
2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів.
3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики.

4. Заняття з предметами (скакалка, м'яч тощо) і на спеціальному обладнанні (степ-платформи, фітболи, тренажери).
5. Заняття, що спрямовані на розвиток рухових здібностей: сили, координації, гнучкості та ін.
6. Заняття для дітей від 1 до 4 років з батьками (сімейна гімнастика).
7. Програми з елементами східної оздоровчої гімнастики і бойових мистецтв.

Дослідницею Н. В. Москаленко [10] розроблено і впроваджено в освітній процес у молодшій школі регіональну програму з предмету «Фізична культура», що передбачає розподіл навчальних годин для проходження основних розділів програми з урахуванням інтересів, місцевих умов проведення уроків та запропоновано систему оцінки теоретичних знань з використанням авторської комп'ютерної програми за 12-бальною системою. Інноваційна технологія передбачає формування мотивації до занять фізичними вправами, підвищення рівня знань за допомогою спеціально розроблених зошитів, забезпечує розвиток творчої активності особистості, прагнення до активної участі дитини у навчальному процесі на основі розвивального навчання.

Л. С. Михно та Т. О. Лозою [9] розроблено здоров'яформувальна технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання засобів йога-аеробіки в урочних і позаурочних формах.

В. О. Кашуба зі співавторами [7] пропонує рекреаційно-оздоровчу технологію на основі засобів оздоровчого туризму з метою підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, О. В. Андрєєвою та І. І. Головач [1] розроблено експериментальну програму рекреаційно-оздоровчих занять із використанням засобів екологічного туризму для учнів других-четвертих класів

І. І. Вовченко [2] розроблена програма щодо використання ходьби на уроках фізичної культури і під час самостійних занять, диференційовану за рівнем здоров'я: дітям з низьким і нижче середнього рівнем здоров'я рекомендована оздоровча ходьба, із середнім – чергування ходьби і бігу, з поступовим переходом на біг - для дітей із високим рівнем здоров'я.

Професором О. Д. Дубогай [5] розроблено інноваційний проект-програму «Навчання в русі» та разом з Інститутом модернізації змісту освіти МОН України третій рік поспіль впроваджується в освітній процес учнів початкової школи. Основна ідея цієї освітньо-виховної технології полягає в тому, що діти на уроках з предметів, не пов'язаних з руховою активністю (математика, українська мова і т.д.), засвоюють навчальний матеріал, паралельно виконуючи різні рухові завдання. Крім того, автор проекту пропонує застосування в системі «сім'я-школа» Щоденника розвитку та здоров'я школярів 6-12 років, що є своєрідною «міні-енциклопедією» в таблицях та малюнках і за допомогою порівняльної, оцінювальної та моніторингової методик дозволяє батькам та вчителям своєчасно визначати гармонійність фізичного та рухового розвитку, прояви порушень постави та інших відхилень у стані здоров'я, психоемоційну ступінь адаптованості до статичного компоненту довготривалого сидіння за партою, розумового навантаження, для кожної дитини тощо.

Висновки. Існуючий досвід щодо застосування різних програм та методик фізичного виховання дошкільнят та молодших школярів передбачає оздоровчо-розвивальний характер застосування засобів фізичної культури. Аналіз науково-методичної літератури підтверджує наявність достатньої кількості рекреаційно-оздоровчих технологій в системі фізичного виховання дошкільнят та школярів-початківців.

Перспективи використання результатів дослідження передбачають розробку програми занять дитячим фітнесом та її впровадження у дошкільні навчальні заклади та заклади середньої освіти.

Література

1. Андрєєва О. Обґрунтування та розробка програми з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку / О. Андрєєва, І. Головач // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. - 2015. - Вип. 17. - С. 77-83.
2. Вовченко І. І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / І. І. Вовченко; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — Київ, 2003. - 16 с
3. Волошина Л. Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5–7 лет / Л. Н. Волошина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 39 – 43.
4. Вольчинський А. Теоретико-методичні основи застосування українських народних ігор у навчально-виховному процесі дошкільників / А. Вольчинський, О. Малімон, О. Гребок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2008. - Т. 1. - С. 43 – 46.
5. Дубогай О. Д. Навчання в Русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі: Методичний посібник. — Київ: Шкільний світ, 2005. — 112 с.
6. Ивасева О. В. Дифференцированная физическая подготовка детей 4–6 лет: автореф. дис... канд. пед. наук / О. В. Ивасева. – Краснодар, 2006. – 24 с.
7. Кашуба В. О. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів / В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова, Г. О. Бутенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2016. - № 2. - С. 19-25.
8. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / О. Г. Лахно; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2013. – 20 с.
9. Михно Л. С. Ефективність використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні учнів початкової школи / Л. С. Михно, Т. О. Лоза // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2016. - № 1. - С. 35-40.

10. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. ...докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. - Дніпропетровськ, 2009. - 461 с.
11. Condition of schoolchildren's health: N. Polka's report // Education of Ukraine. - 2009. - №6-7, January 23. - S. 2.
12. Pangelova N. Ye. Directions of improvement of the content and organization of physical education for the harmonious development of preschool children / N. Ye. Pangelova // Sports Bulletin of the Pridniprovia. - 2005, №. 2 - P. 40-42.
13. Raseeva M. V. Influence of figurative and plot games on aerobic exercises on motor abilities of children of the senior preschool age / M. V. Raseyeva // Physical culture: education, education, training. - 2003. - №. 4. - P. 23.
14. Romanova E. E. Complex use of means of physical education on the basis of evaluation and correction of the physical condition of children 5-6 years: author's abstract. dis. cand. med. sciences / E. E. Romanova. - SPb., 1999. - 23 p.
15. Sadchikova L. I. Somatical and pedagogical components of the improving physical culture with children of pre-school and primary school age: author's abstract. dis. cand. ped. sciences / L. I. Sadchikova. - Smolensk, 2003. - 22 p.
16. Saykina E.G. Fitness in the modernization of physical education of children and adolescents in contemporary socio-cultural conditions: monograph / E. G. Saykina - SPb.: Education, 2008. - 301 p.
17. Trescheva O. L. Formation of the culture of individual health in the educational culture of physical education: the author's abstract. dis ... dr. ped. sciences: spec. 13.00.04 / O. L. Trescheva. - Omsk, 2003. - 35 s.
18. Sharmanova S. B Circular training in the physical education of children of senior preschool age / S B Sharmanova, A. I. Fedorov, E ACherepov. - Moscow: Sov. sport, 2004. - 118 s.

Євтерев Д. Ю., Волков В. Л.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ КОНТИНГЕНТУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Виявлено, що стан розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку, на сучасному етапі функціонування системи фізичної культури, залишається на досить низькому рівні. Одним з видів спорту, який сприяє всебічному фізичному та руховому розвитку дитини є гімнастика. Розроблені оцінка фізичної підготовленості та методичні вказівки її впровадження в процес розвитку фізичних здібностей юних гімнасток 7 років.

Ключові слова: фізична підготовка, дівчата; гімнастика; оцінка; початковий етап.

Євтерев Д. Ю., Волков В. Л. Дифференциация контингента в процессе физической подготовки юных гимнасток на начальном этапе многолетнего спортивного совершенствования. *Виявлено, что состояние развития физических способностей детей младшего школьного возраста на современном этапе функционирования системы физической культуры, остается на достаточно низком уровне. Такая ситуация происходит на фоне необходимости применения научно обоснованных тренировочных технологий в связи с активным формированием двигательного потенциала у детей именно в 6-10 лет, а средства спортивной гимнастике наиболее благоприятные для решения данной задачи, а также соответствуют интересам и потребностям девочек младшего школьного возраста.*

Однако учитывая, что вышеуказанный вид спорта является сложно координационным, следует отметить, что учебно-тренировочная практика не обладает не только необходимым методическим инструментарием, но и не обеспечена теоретическим основами, что вызвано отсутствием единого мнения у ученых относительно понятия координационных способностей и ловкости, их иерархии и структуры в целом.

Нами разработаны трехуровневые оценочные таблицы физической подготовленности юных гимнасток 7 лет, внедрение которых позволяет исключить возможность перенапряжения функциональных возможностей различных систем организма девочек. Вышеуказанные таблицы можно использовать в процессе оперативного контроля для своевременной коррекции комплекса учебно-тренировочных действий, направленных на развитие физических способностей гимнасток, которые обучаются на начальном этапе спортивного совершенствования. Разработаны рекомендации предусматривают наличие комплекса средств, способов их реализации и возможность применения на практике спортивной подготовки в условиях различных методов организации занятий физическими упражнениями, которые в целом обеспечивают как научную целесообразность выполнения соответствующих задач, так и мотивацию и эмоциональность среди юных гимнасток 7 лет.

Ключевые слова: физическая подготовка, девушки; гимнастика; оценка; начальный этап.

Evterev D.Y., Volkov V.L. Differentiation of contingent in the process of physical training of young gymnasts at the initial stage of many years of sporting perfection. *It was revealed that the state of development of physical, and in particular coordination, abilities of children of primary school age at the present stage of functioning of the system of physical culture remains at a rather low level.*

This situation occurs against the backdrop of the need for scientifically based training technologies in connection with the active formation of the motor potential in children at precisely 9-10 years, and gymnastics are the most favorable for this task, and also correspond to the interests and needs of girls of primary school age.

However, considering that the above-mentioned sport is difficult to coordinate, it should be noted that the training practice does not have not only the necessary methodological tools, but it is not provided with a theoretical basis, which is caused by the lack of consensus among scientists on the concept of coordination abilities and dexterity, their hierarchy and structure in general. It should be noted that most of the methodological developments in the content of training activities or monitoring and evaluation are