

При складанні програми занять необхідно обов'язково враховувати як терміновий ефект навантаження, так і відставлений, який найбільшим чином впливає на фізичну працездатність протягом тижня. Саме тому, підбираючи кратність занять для нашої програми, ми зупинилися на двох тренувальних днях протягом тижня, для того, щоб забезпечити повне відновлення організму учасників дослідження.

Як відомо, основними параметрами, які дозволяють оптимізувати фізичне навантаження при розвитку силових здібностей, є: величина ваги снаряда або обтяження тренажерного пристрою; кількість повторень вправи; час виконання вправи; темп чи швидкість виконання вправи; кількість підходів; інтервал та характер відпочинку між підходами.

Для досягнення оптимального тренувального ефекту в процесі використання силового фітнесу необхідно враховувати наступні фактори: вихідний рівень фізичної підготовленості, вік, стаж занять оздоровчим фітнесом, наявність спортивного досвіду, присутність хронічних захворювань та функціональних розладів. Програма повинна базуватися на принципах наступності та систематичності, її потрібно змінювати кожні 2-3 місяці аби не викликати ефекту звикання, адже тоді тренувальний вплив від занять зменшується, або взагалі не відбувається ніякого прогресу. Саме тому, наша програма впроваджувалася протягом двох місяців занять, та за періодизацією кондиційного тренування відповідає підготовчому періоду, після успішного проходження якого учасникам дослідження рекомендовано збільшити кратність занять до 3 разів на тиждень та збільшити обсяг та інтенсивність занять.

Список використаних джерел:

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ : НУФВСУ, 2007. 112 с.
2. Хуртенко, О.В.; Дмитренко, С.М.; Герасимишин, В.П. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця: ТОВ «Планер». Вип. 7(26), 2019. С.38-43
3. Чернозуб АА. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. *Фізіологічний журнал*. 2016; 62 (2):110-117.

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ РУХОВОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кленько Анна

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

Резюме. В статті досліджується проблема рухового розвитку дітей дошкільного віку. Обґрунтовується необхідність переосмислення підходів до оцінки рухового розвитку, розкриваються нові критерії оцінювання.

Summary. The article examines the issue of motor development of preschoolers. The necessity of rethinking approaches to the assessment of motor development is substantiated in the article too; new evaluation criteria are presented in the article.

Актуальність проблеми. Руховий розвиток – найважливіший фактор різнобічного розвитку дитини. Традиційно руховий розвиток розглядається в теорії та практиці дошкільної освіти як формування у дітей рухових умінь та фізичних якостей у сукупності, що представляють певний рівень їхньої фізичної підготовленості, який багато в чому відображає функціональні можливості систем організму [2]. Фундамент загальної фізичної підготовки, закладений у дошкільному віці, створює передумови для нормального фізичного та розумового розвитку дітей, зміцнення власного здоров'я, підвищення фізичної працездатності; сприяє вихованню корисних звичок, пов'язаних із турботою про власне здоров'я, забезпечує умови для успішного навчання в школі. Тому увага, яка приділяється цій проблемі в практиці ЗДО, виправдана і заслуговує на схвалення. Проте феномен фізичної підготовленості став поступово перетворюватися на самоціль і виступати чи не єдиним критерієм оцінки як рухового розвитку дітей, а й фізичного виховання загалом. У ЗДО з'явилася тенденція «підтягування» дітей до встановлених нормативів без урахування особливостей їхнього здоров'я та фізичного розвитку. У наукових дослідженнях проблем фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку збільшення показників фізичної підготовленості часто почало розглядатися як основний доказ їх успішності. Зауваження щодо цього з'являються все частіше у висловлюваннях відомих науковців, що цілком справедливо [1, 2]. Визнаючи в цілому напрацювання науки та практики з проблеми фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, все частіше з'являється занепокоєння авторів щодо необґрунтованого форсування цього напрямку фізичного виховання. Розглянемо причини, що викликають необхідність значної корекції у підходах до існуючої традиційної системи оцінки фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Мета дослідження: теоретично дослідити основні підходи до оцінки рухового розвитку дітей дошкільного віку та критерії оцінювання.

Завдання та методи дослідження. Робота ґрунтується на використанні аналізу наукової літератури та джерел; системного та порівняльного аналізу.

Результати дослідження. Розкриваючи основні підходи до оцінки рухового розвитку дітей дошкільного віку, зупинимось спочатку на причинах, що викликають необхідність значної корекції у підходах до існуючої оцінки фізичної підготовленості дітей.

У навчально-методичній літературі для дітей дошкільного віку увага фіксується на вікових, усереднених показниках фізичної підготовленості, які розраховані на здорових дітей [4]. За останні роки здоров'я дітей погіршилося, у багатьох є відхилення у фізичному розвитку, тому навряд чи до них можуть бути застосовані середні стандарти нормативних оцінок. Об'єктивній оцінці

фізичної підготовленості дітей дошкільного віку заважає і те, що у різних науковців вікові показники багато в чому розбігаються. Це пов'язано з регіональними умовами, нюансами у методиках обстеження. Як правило, практики-педагоги орієнтуються на високі показники, що не завжди виправдано. Прагнення педагогів і батьків отримання більш високих результатів у розвитку дитини неминуче ставить питання доцільних її меж, необхідному рівні гармонійності розвитку [5]. У країнах Європи єдині нормативні показники фізичної підготовленості різних вікових груп рекомендовані як орієнтири визначення фізичних можливостей дітей і є обов'язковими для всіх. Невиконання нормативів вказує на необхідність додаткових занять для того, щоб покращити індивідуальні результати, але не прагнути до виконання норм за будь-яку ціну. У школах США участь у тестах з оцінки рівня фізичної підготовленості беруть лише діти, які досить добре фізично підготовлені та показують високі результати. Це пояснюється тим, що використання стандартизованих тестів, результати виконання яких порівнюються із встановленими нормативами, може у більшості учнів спричинити негативне ставлення до тестування. У зв'язку з цим, для дітей із слабкою фізичною підготовкою розроблено полегшені тести, вирішальні завдання підвищення мотивації до занять фізичними вправами та рівня самооцінки. На підставі викладеного буде цілком обґрунтованим висновок про те, що наявні нормативи фізичної підготовленості дітей дошкільного віку Є.С.Вільчковського, О.І.Курка можуть бути орієнтирами лише певною мірою, оскільки не враховують вихідного стану здоров'я дітей, їх індивідуальних можливостей [2].

На думку низки авторів, в оцінці фізичної підготовленості дітей дошкільного віку слід враховувати особливості статури, що у практиці не застосовується через відсутність необхідних методичних рекомендацій [2]. Концептуально змінилося ставлення до поняття розвитку. Розглядаючи сьогодні руховий розвиток дітей дошкільного віку лише у контексті фізичної підготовленості, отже не враховувати сучасні наукові психолого-педагогічні дослідження у сфері цілісного розвитку дитини. Оцінка фізичної підготовленості за допомогою існуючих методик не дає об'єктивної картини рухового розвитку дитини, сьогодні переконливо аргументується концепцією освіти. Наголошується, що мета розвивального навчання дітей дошкільного віку полягає не у формуванні якихось конкретних елементів діяльності, а у створенні її універсальних генетичних передумов [3].

Традиційні методики фізичного виховання обирають як пріоритетний напрям роботи «натягування» дітей на виконання утилітарних рухів. Дитина засвоює їх, багаторазово повторюючи зразок. Таке навчання справді може забезпечити міцну моторну навичку. Проте оволодіння руховими навичками в такий спосіб не включає механізм різнобічного розвитку дитини. Звичайно, не розумно відмовлятися від спеціального навчання дітей дошкільного віку руховим умінням, але еталонна сторона рухів до дитини повинна прийти з набуттям первинного рухового досвіду та розвитком мотивації до рухової

активності. Слід внести деякі зміни та уточнення до організації роботи з фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Зазначаємо, що необхідне переосмислення підходів до оцінки рухового розвитку дітей дошкільного віку та пошук додаткових критеріїв, що відповідають вимогам часу. Одним з таких інформативних критеріїв, необхідних за сучасних умов гіподинамії, є рухова активність дитини.

Проблемі рухової активності у дошкільній освіті присвячено значну кількість наукових досліджень. Зараз загальноновизнаними критеріями оцінки добової рухової активності є її тривалість, обсяг, інтенсивність [3]. У практиці вони знайшли застосування з низки причин, що викликає необхідність пошуку додаткових критеріїв, таких, які мають бути простими, досить інформативними, зручними у педагогічній діяльності. Прийнятий розподіл дітей на групи великої, середньої та малої рухливості дає деякі орієнтири для керівництва рухової діяльності дітей, проте у зазначених характеристиках закладено усереднені оцінки, які не враховують індивідуальну, тобто оптимальну рухову активність [1]. Точніше характеризують ступінь рухливості дітей такі поняття: оптимальна рухова активність, недостатня (малорухливість), надмірна (гіперрухливість). Останні дві – групи ризику, які потребують обов'язкової корекції [5]. Руховий світ дитини невичерпний, і щоб підвести до нього дитину, необхідно виключити будь-яку трафаретність її рухів вже на етапі первинного оволодіння ними.

Таким чином, є необхідність ввести в оцінний апарат рухового розвитку ще один необхідний критерій – різноманітність рухів, якими дитина користується у своїй самостійній діяльності і яка стає для неї джерелом саморозвитку та самовираження.

Висновки. В умовах сьогодення назріла необхідність переосмислення оцінки рухового розвитку дітей дошкільного віку, запропоновані основні підходи. Критеріями оцінки доцільно вважати: рівень рухової активності дитини (оптимальна, мала рухливість, гіперрухливість); різноманітність рухів, які дитина використовує у своїй самостійній діяльності; рівень фізичної підготовленості. При цьому фізичну підготовленість слід розглядати не як самоціль, а як результат оптимізації рухової поведінки.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.
3. Кольцова М. Рухова активність і розвиток функцій організму дитини. Київ: Освіта, 2013. 144 с.
4. Пахальчук Н. О., Мируха О.І., Романенко Г.М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2).

С. 72–75.

5. Сендик Г. Дослідження оптимального рухового режиму в дошкільних закладах. Тернопіль: Джура, 2015. 80 с.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Конопля Арсен

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Резюме. В статті теоретично досліджено шляхи формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Аналізуються заняття з фізичної культури як один із засобів формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку.

Summary. The article theoretically investigates the ways of forming a healthy lifestyle in senior preschoolers in the process of physical education. Physical education lessons are analyzed as one of the means of forming a healthy lifestyle in senior preschoolers.

Актуальність дослідження. Важливою передумовою соціально-економічного розвитку суспільства є здоров'я громадян. Формування у підростаючого покоління ставлення до власного здоров'я як до найвищої людської цінності є одним з основних завдань країни, яке актуалізується на рівні дошкільної освіти, оскільки негативний екологічний стан навколишнього середовища, недостатня ефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня переважної більшості родин провокують погіршення здоров'я дітей від самого народження.

Відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти, діючих освітніх програм розвитку дітей дошкільного віку та інших нормативних документів, одне із основних завдань дошкільної освіти України – збереження та зміцнення фізичного здоров'я дитини та формування у дітей навичок здорового способу життя. Умовами цілісного розвитку дитини є використання у ЗДО здоров'язбережувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, позитивного ставлення до фізичної культури і мотивації щодо ведення здорового способу життя; дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, між самими дітьми.

У контексті дослідження проблеми формування у дітей здорового способу життя особливого значення набувають праці сучасних науковців (Г.Беленька, О.Богініч, Е.Вільчковський, Л.Калуська, Н.Денисенко та ін.), які стосуються формування ціннісного ставлення до різних сфер дійсності, а також до здоров'я дітей дошкільного віку. Проблему формування у дітей дошкільного віку