

сприяють виникненню й закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що сучасне плавання представляє собою об'єктивно потребує й ефективно діючу систему засобів вибіркової дії на організм в умовах водного середовища. Основними компонентами початкового плавання є: дистанційне плавання; засоби рекреації й основні форми діяльності, а також нові види рухової активності, що забезпечать всебічне оздоровлення організму, зокрема, і постави. Особливе значення має реалізація фізкультурно-оздоровчого потенціалу засобів початкового плавання в молодшому шкільному віці, в якому закладаються основи найважливіших рухових якостей і життєво необхідних рухових навичок, серед яких особливо важливу роль займає плавання. Загалом, аналізуючи джерела, ми бачимо, що для оздоровлення організму молодших школярів початкове плавання підходить якнайбільше.

**Список використаних джерел:**

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів. ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. К. Олімп. л-ра, 2008. 232 с.
3. Hines E.W. Fitness swimming: Fitness Spectrum Series. Human Kinetics, 1999. 186 p.

**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Прухніцка Катерина**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Бондар Інна**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Резюме.** У статті проаналізовано проблеми фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, проаналізовано специфіку фізкультурних занять дітей дошкільного віку та роль методів і прийомів навчання дітей фізичним вправам.

**Summary.** The article analyzes the problems of physical education of older preschool children, the specifics of preschool children's physical education and the role of methods and techniques of teaching children physical exercises.

**Актуальність проблеми.** У Законі України «Про дошкільну освіту» зазначено, що формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою входить у зміст поняття "фізичне виховання" і є неодмінною умовою успішної роботи у сфері виховання рухових навичок у дітей

дошкільного віку [1]. Здоров'я дітей залежить від ряду факторів – біологічних, соціальних, гігієнічних, екологічних, а також характеру педагогічних впливів. Серед різноманітних чинників, що впливають на стан здоров'я та працездатність зростаючого організму, важливу роль грає рухова активність. Це природна потреба у русі, задоволення якої є найважливішою умовою всебічного розвитку та виховання дитини.

**Мета** – проаналізувати проблеми та перспективи фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження.** Пандемія коронавірусної хвороби 2019 року, а також повномасштабне вторгнення Росії на територію нашої держави, яке відбулося у 2022 році, вплинули на освітні системи, що призвело до майже повного закриття шкіл, служб дошкільної освіти та догляду, університетів і коледжів, обернулося для суспільства, як вказували А. Цьось та Л. Ващук [5], рядом негативних наслідків: зниження у дітей інтересу до занять фізичною культурою та фізичними вправами у традиційній формі; мало враховуються інтереси, потреби та ціннісні орієнтації самої людини; невідповідність рівня контингенту фахівців з фізичної культури, що виявляється в їх неготовності опанувати нові форми та зміст занять, нові сучасні технології, що вимагають володіння індивідуалізованими системами, засобами та формами їх організації; запустіння та руйнування спортивних майданчиків, стадіонів через їх функціональну неготовність.

Однією з проблем працівників з фізичної культури сучасної дошкільної установи стала поява величезної кількості технологій, багато з яких можна застосовувати у роботі з дітьми дуже обережно. Але часто деякі «діячі» плутають самі поняття «технологія» і «методика». Внаслідок чого у дошкільних закладах з'являються аеробіка, йога, пластика не як доповнення до фізкультурних занять, а замість них.

Наступна проблема – підготовка дітей до навчання у школі. Вимоги до майбутніх першокласників пред'являються переважно до їх інтелектуального розвитку: читати, писати, рахувати, логічно мислити, іноді знати іноземну мову тощо. Фізична готовність дітей до школи, як правило, навіть не обговорюється. І якщо при вступі до школи фізична готовність дитини ніяк не оцінюється, а стан здоров'я не береться до уваги, то і на дошкільному етапі ці аспекти не тільки у батьків, а й у вихователів відходять на другий план.

Недостатня робота з формування у дошкільнят мотиваційної готовності до занять фізичною культурою та здорового способу життя також є однією з серйозних проблем сучасності.

Багато дослідників неодноразово наголошували на важливості та необхідності даної роботи, вказуючи на те, що формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою є неодмінною умовою успішної роботи у сфері фізичного виховання, розвитку рухових навичок у дітей дошкільного віку. Незважаючи на це, на сьогоднішній день у дошкільних закладах цьому напрямку приділяється недостатньо уваги.

Важливу роль у забезпеченні високого рівня рухової активності під час фізкультурних занять відіграє доцільний вибір основних рухів для основної частини заняття. Специфіка фізкультурних занять у тому, що до їх змісту включають вправи інтенсивного характеру (біг, метання, лазіння, стрибки), а також активно використовують під час виконання фізичних вправ природні умови. Не можна залишати без уваги того факту, що кожного дня в різноманітні форми фізкультурно-оздоровчої роботи необхідно включати рухові дії з м'ячем [3]. Тому обов'язково в основній частині заняття з фізкультури на повітрі передбачати формування рухових умінь і навичок володіння м'ячем (відбивання м'яча на місці й у русі, кидання м'яча один одному на місці й у русі тощо). Слід включати у зміст різних частин заняття рухливі ігри (сюжетні, несюжетні, естафети, атракціони, змагання, ігри спортивного характеру) й ігрові вправи з м'ячем.

До змісту основної частини фізкультурного заняття варто включати також вправи спортивного характеру (футбол, бадмінтон), адже у природніх умовах набагато більше можливостей для вправлянь дітей у виконанні специфічних рухів.

Вибір способів організації дітей для виконання основних рухів знаходиться у прямій залежності від вибору основних рухів, етапу формування рухової навички, складності рухів і рухової підготовленості дітей. На наше переконання, для забезпечення високої моторної щільності заняття, необхідної кількості вправлянь у рухових діях доцільним буде використання групового, фронтального, позмінного способів організації дітей [2].

Як зазначають О.А. Томенко та А.Ю. Старченко [4], вибір методів і прийомів навчання дітей фізичним вправам залежить від мети фізкультурного заняття. Вони мають забезпечувати мотиваційну готовність дітей до занять фізичними вправами, підвищувати їх інтерес, формувати самостійність, активність, ініціативність у здобутті рухового досвіду.

Фундамент здоров'я та позитивне ставлення до фізичної культури закладається у дитинстві, тому саме на цей етап необхідно звернути серйозну увагу.

**Висновок.** Отже, основні зусилля спеціалістів у сфері фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку мають бути спрямовані на підвищення відповідальності батьків за здоров'я дітей, удосконалення програмно-методичного й організаційного забезпечення фізичного виховання у дошкільних закладах; створення індустрії недорогих, але практичних і гігієнічних товарів і тренажерів для занять дошкільнят фізичною культурою; створення при дошкільних закладах комплексних фізкультурно-спортивних центрів, що дозволяють забезпечити обсяг рухової активності дітей не менше 6-8 годин на тиждень.

#### **Список використаних джерел:**

1. Закон України «Про дошкільну освіту». Закон України «Про охорону дитинства». К. : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2001. 55 с.
2. Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя

- дошкільника: [дисертація]. К., 2015. 233 с.
3. Мороз Ю. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. Витоки педагогічної майстерності. 2018. Випуск 21. С. 130-133.
  4. Томенко О.А., Старченко А.Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія : монографія. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 160 с.
  5. Цьось А., Ващук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізична активність і якість життя людини*. Збірник тез доповідей VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (23 червня 2022 р.). С. 2-7.

## **РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ НЕСТАНДАРТНИХ ВПРАВ**

**Сербський Андрій, Матвієнко Дар'я, Кузнецова Юлія**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайло Коцюбинського*

**Резюме.** У статті розглядаються питання пошуку ефективних методик розвитку спритності школярів 10-11 років. Результати, які були отримані після експерименту, підтверджують доцільність використання вправ, що сприяли покращенню спритності в експериментальній групі

**Summary.** In the article the brought indexes over of experimental research of determination of efficiency of application of facilities of movable games for the increase of level of physical preparedness and personal interest to the lessons of physical culture of students of middle school age.

**Постановка проблеми.** Система фізичного виховання школярів загальноосвітніх шкіл передбачає застосування комплексного підходу до вирішення оздоровчих, навчальних і виховних завдань [2]. У реаліях сьогодення рухова активність є однією з найбільш важливих умов для підвищення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості школярів. Потреба в руховій діяльності є природною для дітей різного віку. Багато дослідників [2, 3] підтверджують її життєву необхідність для виховання здорового молодого покоління.

Фізичне виховання дітей шкільного віку ефективно стимулює позитивні функціональні та морфологічні зміни в організмі, що активно впливають на розвиток рухових здібностей [1, 2, 3]. За даними Т.Ю. Круцевич [1], багато школярів не можуть досягти високих результатів у нормативних вправах, а саме у бігу, стрибках, метанні. Це пов'язано з недостатнім розвитком основних рухових якостей – швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості. У вирішенні цього завдання перше місце займають правильно організовані заняття фізичною культурою. Використання різноманітних засобів, а саме, елементів спортивних і рухливих ігор на уроках фізичної культури дасть змогу підвищити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів