

Вищезазначене свідчить про ефективність впровадження хортингу в процес фізичного виховання школярів та його позитивний вплив на всебічний розвиток особистості.

Список використаних джерел:

1. Васецький Ю. В. Виховання молоді в традиціях запорозького козацтва, або чому навчає хортинг. Дніпропетровськ : Дніпро, 2011. 25 с.
2. Єрмоменко Е.А. Стисла характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді від 5-ти до 21-го року [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40760>
3. Куцкір М. С. Психологічні властивості хортингу у вихованні дітей та юнацтва [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40231>.
4. Литвинов С. А. Гармоничное развитие физических, интеллектуальных и психологических качеств в процессе занятий восточными единоборствами. *Боевое искусство планеты*. 2009. №1. С. 19-22.
5. Тимчик М.В., Єрмоменко Е.А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 1 (89). С. 38-42.
6. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. К. : Літера ЛТД, 2013. 352 с.
7. Хортинг. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / за ред. Е. А. Єрмоменко. К. : Українська федерація хортингу, 2012. 268 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хуртенко Оксана, Курсанова Богдана, Мельник Андрій
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті проаналізовано особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку. Конкретизовано цілі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Визначено основні напрями оптимізації системи фізичного виховання дітей.

Summary. The article analyzes the peculiarities of physical education of preschool children. The goals of physical education of preschool children are specified. The main areas of optimization of the system of physical education of children have been determined.

Вступ. У загальній системі всебічного та гармонійного розвитку людини фізичне виховання дитини дошкільного віку займає особливе місце. Саме в цей віковий період закладаються основи здоров'я, правильного фізичного розвитку,

відбувається становлення рухових здібностей, формується інтерес до фізичної культури та спорту.

У той же час, аналіз науково-методичної літератури показав, що практика роботи з фізичного виховання в дитячих дошкільних закладах, є, на думку багатьох фахівців, недостатньо ефективною.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Питання підвищення ефективності фізичного виховання дітей дошкільного віку є надзвичайно важливим для теорії та сучасної практики фізичного виховання та спорту, оскільки саме у цей віковий період закладаються основи фізичного потенціалу людини, формується спосіб майбутнього життя. Яке місце в його системі цінностей займе фізична культура, чи стане вона складовою загальної культури особистості - все це вирішується в перші 5-6 років після народження людини.

Як зазначає Т.І. Поніманська (2019), основи фізичної культури людини закладаються в ранньому дитинстві, інтенсивно розширюються і заглиблюються в дитячі та юнацькі роки і, оформляючись у культурні навички, закріплюються в молодому віці. Тому головна мета управління фізичною активністю на першому етапі виховання фізичної культури людини, в основному збігається з часу з першим етапом вікової еволюції його фізичного потенціалу, полягає у формуванні та інтенсивному розвитку всіх компонентів фізичної культури особистості.

Важливе значення фізичної культури та рухової активності для здоров'я та розвитку зростаючого організму визнавали вже з давніх часів. У процесі складної взаємодії людини з навколишнім середовищем (біологічної та соціальної) рухова активність відіграє величезну роль, будучи однією з найважливіших граничних біологічних ланок, що пов'язують різні вегетативні та психічні функції в організмі людини (В. Пасічник, 2017; М. Шкуратова, 2019).

Дошкільний вік відрізняється, з одного боку, інтенсивним зростанням та розвитком дитячого організму, а з іншого - незрілістю, низькою опірністю до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Останнє пояснюється віковими особливостями структури та функції ендокринних залоз, особливостями обміну речовин, функціонального стану вісцеральних систем та механізмів регуляції (Н. Кулик, 2014).

У зв'язку з цим важливо своєчасно стимулювати нормальний перебіг природного процесу фізичного розвитку. Першочергове значення при цьому має використання засобів фізичної культури з метою зміцнення здоров'я та вдосконалення міжсистемних зв'язків організму [1].

У низці досліджень (Т. Круцевич, 2016; А. Касьян, 2017; Ю. Борисова, 2019) експериментально показано, що рухова активність стимулює нормальне протікання природного процесу фізичного розвитку, підвищує життєздатність організму, що розвивається, сприяє формуванню високого ступеня

пристосовуваності функціональних систем організму до постійно змінних умов зовнішнього середовища.

У дослідженнях А.Є. Гуркіної (2017), вказується вплив фізичної підготовки дітей на стан їх психіки, загальний рівень культури, ступінь різнобічності розвитку дитини. Таким чином, не викликає сумніву, що в умовах зростання обсягів та інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності, гармонійний розвиток дитини неможливий без фізичного виховання.

В даний час фізичне виховання в дитячих дошкільних установах регламентується Освітньою програмою «Впевнений старт» (2017). Програма визначає цілі та завдання фізичного виховання, а також зміст та форми роботи.

Цілі фізичного виховання конкретизуються в завданнях оздоровчого, освітнього та виховного спрямування [5].

До завдань оздоровчого напрямку відносяться охорона та зміцнення здоров'я дитини, удосконалення адаптаційних та функціональних можливостей організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, досягнення повноцінного фізичного розвитку, гармонійної статури, попередження різних порушень постави, плоскостопості.

До завдань освітнього напрямку відносяться формування рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей, формування доступних уявлень та знань про користь занять фізичними вправами, про основні гігієнічні вимоги та правила.

До завдань виховного спрямування відносяться формування інтересу та потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, виховання морально-вольових рис особистості, активності, самостійності.

Ефективність змісту, методики та форм фізичного виховання багато в чому визначається тим, наскільки повно вирішуються на практиці поставлені перед ним завдання.

Практика роботи з фізичного виховання в дитячих дошкільних установах, що склалася в даний час, оцінюється багатьма дослідниками як недостатньо ефективна. У щорічній доповіді про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України зазначено, що сьогоденний стан здоров'я дітей раннього та дошкільного віку викликає побоювання за майбутнє всієї нації [2].

Аналіз роботи 25 дитячих садків різних регіонів країни дозволив встановити таке:

- дошкільнята та діти, що надійшли до першого класу мають низький рівень фізичної підготовленості;
- заняття в рамках програмно-регламентуючого документа не сприяють збільшенню рухової активності, так як у цьому випадку до 87% часу заняття приділяється оволодінню руховими навичками;
- понад 50% рухів, що включені до програми фізичного виховання в дитячому садку, не є життєво необхідними;
- структура, зміст і методика проведення занять, що склалися в системі дошкільного фізичного виховання, спрямовані, головним чином, на освоєння

конкретного обсягу рухових навичок і мало приділяють належної уваги вихованню рухових якостей.

У численних наукових дослідженнях (Е.Вільчковський, 2011; Н.Пангелова, 2015; В.Березюк, 2017; М.Шкуратова, 2019), присвячених цій проблемі, вивчалися різні аспекти організації фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи у дитсадку, методичні особливості формування рухових навичок; розглядалися вікові особливості природного та стимульованого розвитку рухових якостей дітей.

До основних напрямів оптимізації системи фізичного виховання дітей можна віднести зміну змістовного сенсу програми з фізичного виховання, а також вдосконалення старих і створення нових організаційно-методичних підходів (традиційних і нетрадиційних), що відповідають сучасним потребам суспільства і забезпечують покращення результатів у дітей дошкільного віку у їх оздоровленні, вихованні та освіті [4].

Можливість доцільно впливати на процес фізичного розвитку дитини, оптимізувати його, направивши по шляху фізичного вдосконалення індивіда, реалізується за певних умов у фізичному вихованні. Однією з найважливіших умов є облік вікових особливостей організму людини, що дозволяє здійснювати вибір засобів та методів фізичного виховання, найбільш адекватних можливостям організму у той чи інший віковий період.

Висновки. Таким чином, проблема вдосконалення сучасної системи фізичного виховання дітей дошкільного віку є дуже актуальною і привертає найпильнішу увагу педагогів, лікарів, психологів.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський, Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с.
2. Коберник, Н.В. Фізичний розвиток та рухова активність дітей дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 16. С. 64-72
3. Пасічник, В.М. Дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матер. XII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012. Т. I. С. 174-179.
4. Рунова, М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку. Харків: Ранок. 2007. 192 с
5. Сократова, Н.В. Сучасні технології збереження і зміцнення здоров'я дітей: навчальний посібник. К. : Просвіта, 2009. 345с.