

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 1987.- 223с.*
2. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д.Зубалія – 2-е вид., перероблене і доповнене.-К.,1997.-36с.*

## THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF THE FIRST-YEAR STUDENTS OF TECHNOLOGICAL HIGH SCHOOL

OKSANA PHILIPCHUK

*Podil'a Technological University*

In this article the level physical training of the first-year students of technological high school are given.

## РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СІЛЬСЬКИХ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

ЛЮДМИЛА ХОХЛОВА

*Миколаївський державний педагогічний інститут*

Проблема дослідження та оцінки режимів рухової активності залишається і сьогодні досить актуальною, особливо тому, що рухова активність є одним з основних факторів, які визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення (Андерсон К.П., Рутенфранц Д. та ін., 1982).

Велику роль у цій проблемі відіграє аспект організації рухового режиму. Теоретичні дослідження та практика фізичного виховання маленьких громадян України свідчать про значне зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, особливо в умовах сільської місцевості. Тому за умов ситуації, що склалася, Міністерством освіти України у штатний розклад дитячих садків була введена посада інструктора з фізичного виховання та розвитку і введені в дію нові комплексні програми виховання та розвитку дошкільників "Дитина" та "Малюток", які передбачають щоденні фізкультурні заняття. Але і ці заходи все одно не вирішують вказаної проблеми.

Питанню розробки та обґрунтування режимів рухової активності присвячено багато наукових робіт. У них розглянуті питання вимірювання та оцінки рухової активності дітей різних вікових груп, обґрунтовані добовий та тижневий обсяги рухової активності в різних одиницях вимірювання (Boulton I., 1981, Sares W.H.M., 1986 та ін.). Зустрічаються різні погляди на нормативи рухової активності дітей. Гостро постає питання про нормативи рухової активності дитини в умовах сільських дошкільних закладів, фізичне виховання в яких має низку своїх переваг та недоліків, одним з яких є гостра нестача спортивних споруд та інвентарю.

Багато авторів у своїх дослідженнях вказують на зв'язок між руховою активністю та станом здоров'я людини, а також функціональними резервами і фізичною працездатністю з одного боку і соціальною адекватністю її обсягу – з іншого, які і повинні визначати її раціональні величини (Меерсон Ф.З., Фомін Н.А. та ін., 1984; Нікитюк Н.Б., 1994).

У сучасних умовах, коли серед підростаючого покоління України спостерігається високий рівень захворювань гострими респіраторними інфекціями (ГРВІ) та цілої низки інших захворювань дітей дошкільного віку, особливо актуальним є питання наукового обґрунтування рухових режимів, які б забезпечили дошкільнятам стабільний рівень здоров'я протягом цього періоду життя. Тому слід відзначити, що головним із факторів підвищення ефективності дошкільного виховання в умовах дошкільних закладів, і в першу чергу сільських, є оптимізація режимів рухової активності дітей дошкільного віку. Аналіз літературних джерел з означеної проблеми вказує на певну кількість особливостей фізичного виховання в цьому віці. А саме:

1. Базовою основою формування рухових навичок є розвиток фізичних здібностей (сили, швидкості у всіх формах, витривалості, гнучкості та спритності).
2. Рівень фізичної підготовленості дитини прямопропорційно залежить від режиму її рухової активності.
3. Розподіл матеріалу занять ґрунтується на обліку питань оптимізації рухового режиму дитини у дошкільному закладі та особливостей фізичного виховання в умовах сільських дошкільних закладів.
4. Процес рухової активності повинен включати в себе більшість із форм фізичного виховання з урахуванням вікових особливостей дитини.
5. Процес оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку повинен враховувати досвід етнопедагогіки.
6. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як у міських, так і в сільських дошкільних закладах повинно відбуватися за умов втілення у практику принципу врахування їх фізичного стану.

Таким чином, з усього вищевказаного зрозуміло, що головним фактором оптимізації процесу фізичного виховання дошкільників є наукове обґрунтування та раціоналізація режиму їх рухової активності.

#### ЛІТЕРАТУРА

3. Вільчковський Є.С. *Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку*. – Львів: ВИТЛ, 1998. – 224 с.
4. Волков Л.В. *Спортивно-игровая физическая подготовка детей дошкольного возраста*. – Переяслав-Хмельницький, 1990. – 198 с.
5. Дмитренко Т.С. *Теорія та методика фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку*. – К.: Вища школа, 1979. – 287 с.
6. Плохій З.П. *Програма виховання "Малятко"*. – К.: Радянська школа, 1991. – 234 с.
7. Проскура О.В. *"Дитина" – програма виховання і навчання дітей дошкільного віку*. – К.: Освіта, 1993. – 324 с.

#### MOTOR ACTIVITY REGIME AS THE FACTORS OF OPTIMIZATION OF THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS (AT RURAL ESTABLISHMENT)

LUDMILA KHOHLOVA

*The Mykolaev State Pedagogical University*

The article includes the dates of physical education process in rural establishments and correction of motor activity modes of children.