

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VII Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 4–6 октября 2018 г.

Мозырь
МГПУ им. И.П. Шамякина
2018

Редакционная коллегия:

| | |
|--------------------|--|
| С. М. Блоцкий, | кандидат педагогических наук (ответственный редактор); |
| Н. В. Зайцева, | доктор педагогических наук, доцент; |
| Г. И. Нарский, | доктор педагогических наук, профессор; |
| А. Г. Фурманов, | доктор педагогических наук, профессор; |
| С. Б. Кураш, | кандидат филологических наук, доцент; |
| Э. Е. Гречанников, | кандидат физико-математических наук, доцент; |
| В. А. Горовой, | кандидат педагогических наук, доцент; |
| В. А. Черенко, | кандидат педагогических наук |

Печатается согласно плану проведения в 2018 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 838 от 17. 09. 2018 г.

А43 **Актуальные** проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 4–6 окт. 2018 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2018. – 250 с.
ISBN 978-985-477-656-9.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.
Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-477-656-9

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2018

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

¹Т.Ю. Логвина, ²Н.В. Клочко

¹УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

²УО «Полесский государственный университет»

В последние годы детский фитнес приобретает широкую популярность не только в различных клубах и центрах развития, но и в учреждениях дошкольного образования. В отличие от занятий в спортивной секции фитнес менее травматичен, более эмоционален и гармоничен, не вызывает физического или психологического перенапряжения. В процессе занятий повышается уровень физической работоспособности, формируется потребность в систематических нагрузках за счет применения современных оздоровительных технологий, спортивного инвентаря, физкультурного оборудования и музыкального сопровождения.

Выделяют разные направления детского фитнеса, которые можно выбрать с учетом возможностей, способностей детей и поставленных задач. Занятия могут быть направлены на: 1) удовлетворение потребности детей в реализации двигательной активности, 2) формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, 3) повышение общего уровня работоспособности за счет использования

оздоровительных технологий, современного оборудования, спортивного инвентаря, музыкального сопровождения [1].

Как одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, детский фитнес представляет собой синтез музыки, ритмики, элементов акробатики, игровых видов спорта. Занятия фитнесом повышают общий и эмоциональный тонус организма, улучшают физическую и умственную работоспособность, удовлетворяют потребность в двигательной активности, создают условия для разнообразия двигательной деятельности на основе интеграции динамических, двигательных рефлексов с сознательно контролируемыми движениями. На занятиях физическими упражнениями под музыкальное сопровождение формируются ответные реакции на внешние воздействия (сопротивление, растягивание, сокращение, расслабление), устанавливаются связи между схемами движений с эмоциональными и познавательными психическими процессами, поведением. Занимающиеся учатся слышать, любить и понимать музыку, чувствовать ее красоту, выражать свои эмоции, сочетать движения под музыку с разными элементами из видов спорта.

Наибольшее распространение в учреждениях дошкольного образования из популярных направлений детского фитнеса получила фитбол-аэробика, которая представляет собой выполнение упражнений на больших гимнастических мячах – фитболах. Фитбол-аэробика может быть представлена в учреждении дошкольного образования как одноразовым занятием, так и системой тренировок с упражнениями аэробного, силового характера, на растяжение. «Фитбол» в переводе с английского означает «мяч для опоры», который применяли в программе педиатрической неврологической реабилитации пациентов, после травм для восстановления функций опорно-двигательного аппарата, в системе оздоровительных занятий [2]. Эффективность воздействия занятий фитбол-аэробикой на организм детей в значительной мере обусловлена свойствами фитбола (формой, размером, цветом и упругостью) и многофункциональностью (фитбол можно использовать в качестве опоры, предмета, отягощения, тренажера, препятствия, массажера, ориентира). Каждое из этих качеств оказывает свое специфическое влияние на физическое и психоэмоциональное состояние ребенка и оказывает оздоровительный или лечебно-профилактический эффект от занятий [3]. Оздоровительный эффект занятий на фитболах обусловлен рядом биомеханических факторов, среди которых активное функционирование мышц и систем организма, способствующее поддержанию позы и сохранению равновесия при выполнении упражнений на мяче. Постоянное удержание равновесия при выполнении упражнений на фитболе содействует укреплению мышц спины и брюшного пресса, создает «мышечный корсет», формирует правильную осанку. Амортизационная функция мяча во время выполнения упражнений улучшает обмен веществ, кровообращение и микроциркуляцию в межпозвоночных дисках и внутренних органах, способствует разгрузке и мобилизации различных отделов позвоночника, активизирует метаболизм. Подобное воздействие на организм позволяет считать, что фитбол-аэробика обладает большим оздоровительным потенциалом, заключающимся в возможности влияния на опорно-двигательный аппарат для формирования правильной осанки и профилактики возможных нарушений. Вибрация воздействует на чувствительные, двигательные, секреторные нервы и центральную нервную систему, легкое сотрясение (непрерывная вибрация) оказывают на нервную систему успокаивающее воздействие, а интенсивное (прерывистая вибрация) – возбуждающее. Вибрационное воздействие мяча на организм оказывает обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы. Благоприятное воздействие вибрации на позвоночник, суставы и окружающие ткани осуществляет профилактическое и корригирующее воздействие на осанку ребенка. Улучшение оттока

лимфы и венозной крови, увеличение сократительной способности мышц стимулируют воздействие на функцию коры надпочечников, желудка, печени, улучшают работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. В результате исследований отмечено корректирующее воздействие фитбол-аэробики на организм детей с нарушениями речи, детским церебральным параличом, слабослышащих детей. Упругая и неустойчивая среда, которую создает фитбол, способствует развитию и тренировке вестибулярного аппарата, функции равновесия, ритма движений. При этом происходит совместное включение двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов. Цвет фитбола (красный, оранжевый) проявляет определенное воздействие на психическое состояние и физиологические функции ребенка. Теплые цвета повышают активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и усиливают возбуждение центральной нервной системы. Холодные цвета (синий, голубой) успокаивают, снижают активность симпатического отдела и повышают активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. В связи с этим уменьшаются частота дыхания, сердечных сокращений, артериальное давление. Аэробные нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы организма, способствуют увеличению аэробной работоспособности и выносливости. В результате занятий аэробикой укрепляются мышцы, увеличивается их эластичность, улучшается подвижность в суставах и позвоночнике.

Музыка способствует преодолению нарастающего утомления, повышает работоспособность, воспитывает чувство ритма, такта, выразительность движений, музыкальный вкус, решает задачи эстетического, нравственного и умственного воспитания. Занятия фитбол-аэробикой, выполняемые под музыкальное сопровождение содействуют развитию музыкально-ритмических способностей, координации движений, повышают физическую работоспособность за счет улучшения эмоционального состояния занимающихся.

Детский фитнес представляет собой одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, является синтезом музыки, ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта, доступен людям разного возраста, в том числе, и воспитанникам от 4 до 7 лет, так как не имеет медицинских противопоказаний, повышает общий и эмоциональный тонус организма, улучшает физическую и умственную работоспособность, удовлетворяет потребность ребенка в двигательной активности. Детский фитнес создает условия проявления воспитанниками от 4 до 7 лет разносторонней двигательной активности на основе интеграции динамических, двигательных, «позных» рефлексов с сознательно контролируемыми движениями, что, в свою очередь, способствует развитию у детей дошкольного возраста: спортивных и танцевальных движений под музыкальное сопровождение; координации движений; контролируемых движений (контроль положения тела во время исполнения танцевальных композиций, публичных выступлений, спортивных занятий и т. д.); поз и форм тела; мышц и их ответной реакции на внешние воздействия (сопротивление, растягивание, сокращение, расслабление), связи между схемами движений с эмоциональными и познавательными психическими процессами и поведением; умения слышать, любить и понимать музыку, чувствовать ее красоту, выражать свои эмоции в танцевальных композициях.

В «Детском фитнесе» возможно сочетание различных компонентов: фит-спорт, танцы, музыка, пластика, фитбол-гимнастика, силовая направленность (упражнения для мышцы ног, рук, спины, туловища) и степ-аэробика. Занятия позволяют удовлетворять потребность в двигательной активности в процессе участия в разнообразных состязаниях, игровых забавах, подвижных играх, спортивно-танцевальных композициях, в групповой и индивидуальной соревновательной

деятельности с дозированием физической нагрузки по характеру, объему, силе мышечных усилий, скорости передвижения, способам действия в соответствии со свойствами спортивного инвентаря, оборудования, с условиями игровой ситуации.

В «Детском фитнесе» большое значение придают музыке, танцевальным движениям, ритмическим заданиям, которые позитивно влияют на эмоциональную сферу, способствуют согласованию двигательных действий с музыкальным сопровождением, формируют опыт взаимодействия с партнерами в разных видах двигательной деятельности. Дети учатся передавать точность и выразительность двигательных действий в общении и танцевальных композициях, демонстрировать пластику, эстетичное исполнение движений. Спортивно-танцевальные композиции направлены на воплощение музыкально-эстетических переживаний выразительными движениями тела в сочетании с точностью и четкостью выполнения двигательных действий из видов спорта, что позволяет ребенку осознать свои силы, возможности, проявить способности, выбрать для занятий определенный вид спорта или танцев.

Разносторонность «Детского фитнеса» и его вариативность обеспечивают детям дополнительную физическую нагрузку, расширяют диапазон двигательных действий, развивают чувственное и эмоциональное восприятие, образное мышление и воображение, воспитывают стремление к познанию, формируют адекватное поведение в группе, позволяют проявлять личностные качества (смелость, настойчивость, чуткость, отзывчивость, активность, внимательность и др.).

Литература

1. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е.Г. Сайкина: Монография. – СПб, 2008. – 64 с.
2. Houghlum, Peggy A. Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries / Peggy A. Houghlum. – 4th edition. – North Carolina: Human kinetics, 2016. – 1168 p.
3. Амплеева, В.В. Фитбол-аэробика как средство развития ловкости детей старшего дошкольного возраста / В.В. Амплеева, Н.Н. Назаренко // Евразийский Научный Журнал 2016. – № 10. – С. 1–4.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---|
| Валетов В.В., Блоцкий С.М. О развитии спорта высших достижений в учреждении образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина» | 3 |
|---|---|

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| | |
|---|----|
| Барановский В.Н., Федорович В.К. Результаты физической подготовленности студенток первых курсов УО МГПУ им. И.П. Шамякина | 6 |
| Бондаренко А.Е., Ворочай Т.А., Мочалова Е.А. Актуальные проблемы физкультурных занятий в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи | 8 |
| Борщенко В.В., Вовк М.О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання» | 10 |
| Гордеева И.В. Потенциал факультативной дисциплины в формировании готовности будущего учителя физической культуры к профилактике противоправного поведения подростков | 12 |
| Горовой В.А. Использование метода средних величин в практике физической культуры и спорта | 15 |
| Горовой В.А., Фурманов А.Г., Знатнова Е.В. Мода на здоровый образ жизни через направление «спорт для всех» | 18 |
| Глазырин А.А. Здоровый образ жизни в гуманитарных науках | 22 |
| Дойняк И.П., Дойняк Ю.П. Формирование двигательной активности учащихся начальных классов в <u>условиях</u> здоровьесберегающей системы школьного образования | 23 |
| Дойняк Ю.П., Дойняк И.П., Дегтярева Е.И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников | 26 |
| Кветинский С.С. Аспекты здорового образа жизни | 29 |
| Логвина Т.Ю., Клочко Н.В. Особенности содержания детского фитнеса | 31 |
| Лозбень А.В., Мельников С.В. Лечебная физическая культура как средство профилактики нарушений зрения у детей среднего школьного возраста | 34 |
| Масло М.И., Мелех А.И. Использование боевых единоборств (самбо) в формировании прикладных умений и навыков для всех вероятных форм деятельности человека | 37 |
| Маслова Е.А., Василевич А.В. Гиподинамия как один из факторов угрозы здоровья студенческой молодежи | 39 |
| Микитчик О.С., Пирогова К.И. Некоторые аспекты дифференцированного подхода в физическом воспитании женщин первого периода зрелого возраста | 40 |
| Мойсеенко С.С., Кононова Н.Ф. Утренняя оздоровительная гимнастика | 43 |
| Науменко Я.Э., Врублевский Е.П. Силовой фитнес как средство положительной динамики морфофункционального состояния женщин зрелого возраста | 44 |
| Ничипорко С.Ф., Масло И.М. Применение интерактивных методов обучения при изучении дисциплины «Биомеханика» | 47 |
| Скидан А.А. Индивидуально-дифференцированный подход в оздоровительной шейпинг-тренировке с женщинами 21–35 лет | 49 |
| Черенко В.А., Городилин С.К., Будковский В.Н. Особенности распределения программного материала по физической культуре студентов-первокурсников | 52 |
| Усович В.Ю., Нарский Г.И., Севдалев С.В. Методика физкультурно | 54 |
| Яковлев А.Н., Яковлев А.А., Завадский В.П. Особенности физкультурно-спортивной деятельности в аспекте инклюзивного образования как основного условия физической реабилитации | 57 |