МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

КРЕМЕНЕЦЬКА ОБЛАСНА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ ім. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ФЕДЕРАЦІЯ БАДМІНТОНУ УКРАЇНИ

УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ УЧНІВСЬКОГО СПОРТУ

«Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді»

перша всеукраїнська наукова конференція з міжнародною участю

23-24 грудня 2021 року

Тернопіль 2021

ББК 75.1
І -66

Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред.Огнистого А.В., Огнистої К.М. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. – 244 с.

Матеріали у збірнику Всеукраїнської конференції представлені у авторській редакції. За зміст наукової публікації відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка протокол № 4 від 22 грудня 2021 р.

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2021

Клочко Н.В.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА РАВНОВЕСИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Полесский государственный университет

Аннотация. *В статье представлены результаты оценки показателей равновесия детей дошкольного возраста (5-6 лет) до начала проведения занятий детским фитнесом и после его окончания.*

Annotation. *The article presents the results of assessing the balance indicators of preschool children (5-6 years old) before the start of children's fitness classes and after it.*

Ключевые слова: *детский фитнес, фитбол-аэробика, степ-аэробика, равновесие, дети дошкольного возраста.*

Keywords: *children's fitness, fitball aerobics, step aerobics, balance, preschool children.*

Ключові слова: *дитячий фітнес, фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, рівновага, діти дошкільного віку.*

Актуальность темы исследования (постановка проблемы). Ю.Ф. Курамшин [1, с. 158] определяет равновесие как «компонент координационных способностей, обеспечивающий сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз».

Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина [5] делают акцент на том, что упражнения в равновесии развивают внимание, координацию движений, воспитывают волевые качества, способствуют овладению своим телом.

Равновесие необходимо при выполнении любого действия. Оно обеспечивает нормальное функционирование систем, экономичные затраты энергии организма и повышение эффективности движений. Хорошо развитая функция равновесия облегчает освоение двигательных действий.

Развитие функции равновесия, на наш взгляд, может осуществляться с помощью систематических занятий детским фитнесом, который представляет собой одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, представляет собой синтез музыки, ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта, повышает общий и эмоциональный тонус организма, улучшает физическую и умственную работоспособность, удовлетворяет потребность ребенка в двигательной активности, создает условия для проявления

разносторонней двигательной активности на основе интеграции динамических, двигательных, «позных» рефлексов с сознательно контролируемыми движениями, формирует ответные реакции на внешние воздействия (сопротивление, растягивание, сокращение, расслабление), связи между схемами движений с эмоциональными и познавательными психическими процессами и поведением; умением слышать, любить и понимать музыку, чувствовать ее красоту, выражать свои эмоции в спортивных и танцевальных композициях [2, с. 6].

Цель исследования: оценить влияние занятий фитнесом на показатели равновесия детей дошкольного возраста (5-6 лет).

Результаты исследований. Изучение влияния занятий детским фитнесом на функцию равновесия осуществлялось в государственном учреждении дошкольного образования «Ясли-сад № 37 г. Пинска». Детский фитнес с детьми 5-6 лет проводился 2 раза в неделю во второй половине дня с октября по май. Продолжительность занятия – 35 минут.

Для занятий были выбраны два направления детского фитнеса: степ-аэробика и фитбол-аэробика. Степ-аэробика представляет собой направление фитнеса аэробного характера, в процессе которого танцевальные двигательные действия выполняются с применением специальной степ-платформы [4]. Простота овладения и доступность двигательных действий позволяет применять степ-платформу в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Фитбол-аэробика – направление фитнеса, основу которого составляют физические упражнения, выполняемые с помощью больших гимнастических мячей – фитболов [3]. Занятия фитбол-аэробикой оказывают комплексное влияние на организм детей, благодаря ее специфическим особенностям: свойства фитбола, действие биомеханических факторов, полифункциональность его применения, разнообразие исходных положений при выполнении физических упражнений. Выполнение упражнений с применением фитболов не имеет возрастных ограничений.

До начала занятий детским фитнесом было проведено изучение показателей равновесия детей. Оценка равновесия осуществлялась с помощью теста «стойка на одной ноге», при этом дети становились на удобную им ногу, вторую сгибали вперед и внутренняя сторона стопы была прижата к колену, руки на пояс.

Анализ полученных результатов показал, что среднее удержание положения тела у мальчиков составило 31 секунду, у девочек – 35 секунд.

В результате проведения занятий детским фитнесом произошли изменения в показателях равновесия, как у девочек, так и у мальчиков 5-6 лет (рисунок).

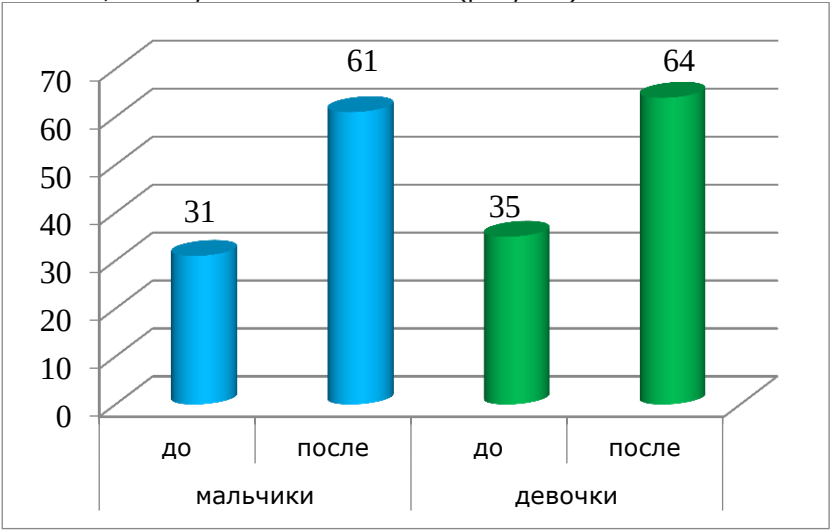

Рисунок – Динамика показателей равновесия детей 5-6 лет в результате занятий детским фитнесом, секунд

Продолжительность удержания равновесия у мальчиков увеличилась с 31±0,03 секунды до 61±0,02 секунды. Девочки также улучшили результат: с 35±0,02 секунд до 64±0,02 секунд. Отмечено достоверное увеличение показателей устойчивости положения у мальчиков и у девочек ($p<0,01$).

Выводы. Занятия детским фитнесом в учреждении дошкольного образования способствуют улучшению показателей равновесия. В результате систематических занятий степ-аэробикой и фитбол-аэробикой достоверно увеличилась продолжительность удержания статического положения у мальчиков и у девочек 5-6 лет.

Список литературы.

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Под. ред Ю. Ф. Курамшина – 4-е изд., стереотип. М. : Советский спорт, 2010. 320 с.

2. Клочко, Н. В. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста / Н. В. Клочко, Т. Ю. Логвина. // Пралеска. 2019. №3. С. 3-7.

3. Кузьмина, С. В. Влияние занятий фитбол-аэробики на коррекцию опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста / С. В. Кузьмина. // Материалы российского форума «Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения». 2011. С. 113-114.

4. Лисицкая, Т. С. Степ-аэробика / Т. С. Лисицкая. // Спорт в школе. 2009. №13. С. 12-16.

5. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособие для педагогов дошк. учреждений: в 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. М. : Владос, 2004. 41.

ЗМІСТ

Chizhik V.V., Gurkovsky O.M. FEATURES OF THE MODE OF THE DAY OF MODERN GYMNASIUM…… 7

Flanagan A., Ohnistyi A., Ohnista K. EFFECTIVENESS OF HEALTH FITNESS PROGRAMS ON STUDENTS 'PHYSICAL CONDITION INDICATORS…….. 11

Karol Greś, Dorota Sokolowska ROLA PŁYWANIA W KSZTAŁTOWANIU WYTRZYMAŁOŚCI, SIŁY I ZYBKOŚCI W INNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH…… 16

Józef Sarosiek, Krzysztof Sobolewski, Aleksander Żurawski REALIZACJA ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH W SZKOŁACH GIMNAZJALNYCH WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO……. 20

Банах В.І. ПЕРСОНАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…… 24

Бітківська Л.І., Касапчук А.С. РОЗВИТОК ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ У КАМ'ЯНЦІ ПОДІЛЬСЬКОМУ…… 30

Боднар Я.Б. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ В ГАЛИЦЬКОМУ КРАЇ КІНЦЯ XIX-ПОЧАТКУ XX СТОЛІТТЯ…….. 34

Боднар Я.Б., Засєдко А.В. ІСТОРІЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ФУТБОЛУ В ХРОНОЛОГІЧНОМУ ВИКЛАДІ (до періоду Другої світової війни включно)…….. 38

Божик М. В., Левандовська Л. Ю.,Трифонюк В. М. ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ…… 42

Винничук О.Т. СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ……. 47

Власюк Р.А., Машталер І.І. КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…….. 51

Грабик Н.М., Грубар І.Я., Калугіна О.І. ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ…….. 57

Грубар І.Я., Грабик Н.М., Гулька О.В., Нікітюк В.В. ПРОФІЛАКТИКА ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…….. 62

Димінський С.В., Сачковський І.С., Бережанський О.О. ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛИЖНИКІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ…….. 68

Довгань О.М., Кучер Т.В. Присяжнюк С. І., Давибіда Н.О. ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ……. 73

Єднак В.Д., Хробатин І.Я. ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ МОК «OLYMPIC AGENDA 2020»…… 78
Земська Н. О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК…… 82
Кійко В.І., Сіренко Р.Р. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…… 86
Клапоущак І.Д. ПРО РЕЗУЛЬТАТИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ЕКСПЕДИЦІЇ «ДРЕВНІМ КНЯЖИМ ТРАКТОМ ВІД ГАЛИЧА ДО ТЕРЕБОВЛІ», ЗДІЙСНЕНОЇ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТНПУ ім. ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА…… 89
Клочко Н.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА РАВНОВЕСИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА…… 96
Кругляк О., Кругляк Т., Кругляк Н. ФРІЗБІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФАХОВИХ КОЛЕДЖАХ…… 99
Курко Я.В., Кульчицкий З.Й., Казмірчук І.В. ПАРАМЕТРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ…. 103
Лабинцева О.М., Лабинцев М.Ю., Самусик И.Н. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ В ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА…… 107
Лаврін Галина, Середа Ірина, Осіп Наталія З ДОСВІДУ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ТНПУ ІМ.В.ГНАТЮКА (на прикладі шашок або шахів)…… 111
Ладика П.І СВІТОВІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ ПЕРЕСУВАННЯ У ЛИЖНИХ ГОНКАХ ТА БІАТЛОНІ…… 116
Маляр Е.І., Маляр Н.С. ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ РЕГБІСТОК…… 120
Машталер І.І., Власюк Р.А. ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…… 124
Мицкан Т.С. МОТИВАЦІЙНА ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я…… 130
Наумчук В. І. ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ТА РУХЛИВИХІГОР У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ…… 133
Огнистий А.В., Ящик О.Б. ЕТИКА – АКАДЕМІЧНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН (сучасні практики ТНПУ ім. В.Гнатюка)…… 140

Осіп Наталія, Петрица Петро, Лаврін Галина ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВИХОВАТЕЛЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ЧЕРЕЗ ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ…… 147
Палічук Ю.І. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…… 151
Палічук Ю.І., Божик М. В., Огниста К.М., ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ……. 154
Петрица П. М., Осіп Н. Б., КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ…… 156
Римик В.Р., Римик Р.В. ДОСВІД ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У ЗАРУБІЖЖІ ТА В УКРАЇНІ…….. 160
Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Марчук С.А. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ ЗІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ БІГУ НА СЕЕРДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ…… 172
Салук І.А. ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ "DIFFERENT" ДЛЯ РОЗПОДІЛУ СТУДЕНТІВ НА РІЗНІ ТИПОЛОГІЧНІ ГРУПИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я…… 177
Середа І.О., Лаврін Г.З., ФІТНЕС-АЕРОБІКА ЯК ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СТАРШИХ КЛАСАХ…… 181
Сіткар В.І., Сіткар С.В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА НАВЧАННЯ ДІТЕЙ: НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД…….. 187
Сопотницька О.В., Сопотницький Р.С. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ 9-11 КЛАСІВ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ…….. 195
Тютько Д.Р., Шукатка О.В. ОСНОВИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ…….. 199
Фаградян Д.С. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЯТИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ…… 203
Храбра С.З ., Барладин О.Р., Вакуленко Д.В., Вакуленко Л.О., Костів І.Є., Атаманчук К.В. ДИНАМІКА РІВНЯ НАСИЧЕННЯ КИСНЕМ ГЕМОГЛОБІНУ АРТЕРІАЛЬНОЇ КРОВІ (САТУРАЦІЇ) ПІСЛЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ЮНИХ СПОРСМЕНІВ…….. 206
Храбра С.З., Барладин О.Р., Вакуленко Л.О., Грушко В.В., Станько А.О. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ЖІНОК 21-35 РОКІВ…….. 210

Христан М.М., Мальона С. Б. МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ…… 214
Шандригось В.І., Шандригось Г.А. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ…… 219
Шпомер О.О. ВПЛИВ СУЧАСНИХ ГАДЖЕТІВ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЇХ НАВЧАННЯ У ШКОЛІ…… 227
Ячнюк М.Ю., Ячнюк Ю.Б., Зендик О. В. Букорос Н.М. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕСТЕХНОЛОГІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ В СИСТЕМІ КЛУБУ «СПОРТЛАЙФ»…… 231
Serhii Tsiak Aleksander Żurawski ROZWOJ SIŁY U DZIECI W WIEKU 9-12 ŁAT W TRENINGU ZAPASNICZYM…… 235
Курко Я.В., Босюк О.М., Вальчак Н.В. ПЛАВАННЯ – ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЧУТЛИВИХ ДО ЗМІН ПОГОДИ ЛЮДЕЙ…… 239