

поширеність цього феномену серед спортсменів, які різняться за видом спорту, їх кваліфікацією, віком, статтю, підтвердженим перенесеним інфекційним захворюванням, явищ втоми, перетренованості, високих та ударних тренувальних навантажень, що потребує подальших досліджень.

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Нагорна А.А., Жиденко А.О.

*Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
м. Чернігів*

Актуальність. У Концепції освіти дітей раннього та дошкільного віку [1] одним із стратегічних напрямів є забезпечення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дітей, формуванні відповідальності за власне здоров'я та безпеку, особисту гігієну. Спрямованість цього процесу полягає у забезпеченні успішного фізичного розвитку дітей, зміцненні їх здоров'я, подоланні гіподинамії, формуванні рухових вмінь та навичок, розвитку рухових якостей, вихованні інтересу до різних видів рухової діяльності. Це зменшить часу на надмірне захоплення методиками «інтелектуального розвитку» організованих регламентованих занять, і дасть можливість інструкторові по фізичній культурі використовувати інноваційні оздоровчі технології, зокрема фітбол-аеробіку у роботі закладів дошкільної освіти.

Мета дослідження – впровадження фітбол-гімнастики у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку для розвитку їх рухових якостей.

Матеріали та методи. Експериментальне дослідження проводилося на базі Сосницького закладу дошкільної освіти «Калинка». Участь брали вихованці 6-ти груп, по дві молодших, середніх та старших груп. Одна група була експериментальна, в якій були впровадженні окремі фітнес технології. А друга – контрольна, в якій зміст фізкультурного виховання протягом періоду дослідження не змінився. Дослідження тривало два місяці (формуючий експеримент). Контрольний зріз (констатуючий експеримент) першого порядку був проведений в усіх групах на початку травня 2021р., а другого порядку – в кінці липня 2021р. Проаналізуємо процес побудови занять з фізичного виховання, фізіологічне обґрунтування і отримані результати для молодших груп, де було використано тільки фітбол-гімнастика. Моніторинг здійснювався в основній №1, (n=15) і контрольній (n=15) групах до та після експерименту. Визначались наступні показники розвитку рухових якостей: біг з високого старту на дистанцію 10м; стрибок в довжину з місця; нахил тулуба вперед з вихідного положення стоячи; статична витривалість. Суть даного тесту полягає в тому, що дитина виконувала вис на перекладині. Висота перекладини регулювалася залежно від росту дитини. Вона ставала на підставку висотою 15 см, хватом зверху бралася за перекладину, потім опускалася з підставки і

приймала положення вису. Після того як виконала даний тест, дитина стрибала на гімнастичний мат. Секундоміром фіксувався час утримання вису дитини на перекладині з точністю до 1 с. Кожна дитина виконувала дві спроби між якими давався час на відпочинок. Кращий результат фіксувався у протоколі. Для переведення отриманих показників обстеження рухових можливостей дітей в бали були використані середні нормативи, запропоновані, але високий рівень оцінювався в 5 балів (замість 20), середній в 4 бали, а низький в 3 бали (замість 12). Після проведення тестування отримані бали по кожній дитині підсумовувалися і визначався рівень розвитку рухових якостей.

Результати дослідження. Заняття планували відповідно до педагогічних принципів. Структуру фізкультурного заняття з фітбол-гімнастики будували за трьома основними частинами: ввідна, підготовча, основна, заключна. У структуру заняття були тісно вплетені різні види діяльності: поряд з виконанням дихальних і рухових вправ, психогімнастичних етюдів, діти імпровізували, співали, танцювали. Адже, інтеграція різних видів діяльності, підпорядкованих одній меті, сприяє мотивації до здорового способу життя та зміцнення здоров'я.

Основні частини фізкультурних ігор-занять з фітбол-гімнастики:

I. Ввідна частина – привітання дітей та створення позитивного, емоційного настрою.

I. Підготовча частина – розігрівання організму. Передбачає ходьбу навколо м'ячів «змійкою», біг навколо м'ячів одне за одним, вправи в положенні сидячи й тримаючи м'яч за «ріжки, ручку», зокрема пружні погойдування. Ці вправи забезпечують вирівнювання спини в нейтрально-оптимальне положення, тренують правильне встановлення центра ваги за динамічної основи в підтримці тулуба.

II. Основна частина – в основній частині заняття діти виконують вправи: для коригування різних видів порушень постави; для зміцнення м'язів плечового поясу та рук; для зміцнення черевного пресу; для зміцнення м'язів спини; для зміцнення м'язів тазового дна; для збільшення рухливості хребта та суглобів, ігри з фітболом («перекотиполе», «веселий стрибунець», «кентуру» та інші). Вправи діти виконують як лежачи на м'ячі животом так і спиною чи боком; а також лежачи на підлозі, фіксуючи м'яч під ногами, стрибки на м'ячі з просуванням уперед, перекати на животі на м'ячі та ін. Такі способи виконання дають змогу розвивати й поступово, збільшувати силову витривалість м'язів, удосконалювати координацію рухів, а також посилювати захисні сили організму. Важливо зазначити, що діти займаються з фітбол м'ячами не всю частину основного заняття, оскільки важливо дати можливість дітям не тількиправлятися з м'ячем, але і ходити, стрибати, бігати, лазити, метати, танцювати.

III. Заключна частина – релаксація та рефлексія. Під час заключної частини спонукаємо дітей до розслаблення й релаксації. Включаємо ігри та вправи із психогімнастики. Релаксація сприяє зміцненню й збереженню психічного здоров'я, попереджує розвиток неврозів та нервово-емоційної перевтоми.

Наприкінці фізкультурного заняття, обов'язково, увагу приділяли дихальним вправам, адже в процесі виконання фізичних навантажень організм потребує більше кисню. Діти виконували дихальні вправи, як під повільний музичний супровід, так і без музики, як із засвоєнням дітьми вихідних положень на м'ячі, так і без нього, у повільному темпі, спокійно, без напруження, з паузами для відпочинку, не викликаючи дихального дискомфорту. Обов'язково під час дихальної вправи слідкували за амплітудою та темпом виконання, звертали увагу на ознаки фізичної втоми й самопочуття кожної дитини. Якщо такі ознаки були, то знижували навантаження або припиняли заняття на деяких час. Аналіз отриманих результатів свідчить, що до проведення експерименту в молодшій експериментальній групі 13% дітей мали низький рівень розвитку рухових якостей, після таких дітей стало на 5% менше, зменшився рівень нижче середнього на 7%, а дітей з рівнем розвитку рухових якостей, як середній, та вище середнього зросли відповідно на 6% та 7%. Також в результаті бесід з вихованцями груп в яких проводився експеримент, на запитання, що їм подобається на фізкультурних заняттях, діти відповідали, що вони отримують велике задоволення від виконання вправ з новим нетрадиційним обладнанням (футбол-м'ячами); на рахунок того чи втомлені вони після фізкультури, всі відповідали, що ні і хочуть ще продовження заняття. Все це свідчить про те, що в даному експерименті присутній мотиваційний момент, адже саме в цьому віці дуже важливо привити любов до спорту та здорового способу життя.

Висновок.

Використання елементів фітнес-технологій в освітній діяльності дошкільників дає можливість збагатити зміст освітнього процесу, зробити його сучасним та ефективним. У вихованців з'являється стійкий інтерес до постійних фізичних вправ, що призводить до підвищення рухової активності та фізичної підготовленості дошкільнят. Дошкільнята зможуть застосовувати отримані знання на практиці, проявляти творчість, активність та ініціативність.

ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ЕЛЕКТРОМАГНІТНИХ ХВИЛЬ ТА ІОНІВ МАГНІЮ НА СТАН М'ЯЗІВ НИЖНІХ КІНЦІВОК У СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Насібуллін Б.А.¹, Гуща С.Г.¹, Плакіда О.Л.²

¹*Державна установа «Український науково-дослідний інститут медичної реабілітації та курортології», м. Одеса, Україна*

²*Одеський національний медичний університет, м. Одеса, Україна*

Збільшення вибухової сили м'язів нижніх кінцівок є важливою проблемою ігрових видів спорту з ациклічними швидкісно-силовими та точно-координаційними м'язовими навантаженнями (волейбол, баскетбол, гандбол). Спеціальна підготовка під час тренувального процесу спрямовано розвиток спеціальних фізичних якостей. Включення до методики спеціальної підготовки фізичних та природних лікувальних факторів може підвищувати її ефективність.