

2. Горошко Н.І. Фізичне виховання. Настільний теніс. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Настільний теніс) для студентів усіх освітніх програм Університет. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 22 с.

3. Пензай С.А., Семенов А.А. Настільний теніс з методикою викладання. Навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 219 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ

Удич Ніна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
kseniayrtenko@gmail.com*

Анотація. Для протидії гіподинамії з'явився та активно розвивається новий вид фізичної культури – дитячий фітнес. Насамперед дитячий фітнес – це спортивна програма, розроблена з обов'язковим урахуванням особливостей фізичного розвитку, підготовленості залежно від віку дитини.

Ключові слова: дитячий фітнес, фізичний розвиток, фізична культура

Summary. Udych N. Application of children's fitness equipment in children's physical education. Fitness for children is a relatively new and rapidly developing activity for children to fight hypodynamia. Fitness for children is, first of all, a sports program developed with regard to physiological development and the age of a child.

Keywords: fitness for children; physical education; physical development.

Постановка проблеми. Сучасне підростаюче покоління обмежене у своїй природній руховій активності внаслідок низки умов життя міської сім'ї та особливостей шкільного навчального процесу. У сучасних дітей на перше місце виходить перспектива здобуття гарної освіти, до чого їх орієнтують із першого класу. У школярів знижується інтерес до рухової діяльності та, навпаки, підвищена зацікавленість до занять, що передбачають обмежену рухливість - спілкування та пошук інформації в мережі Інтернет, комп'ютерні ігри [1].

Обговорення. Дитячий фітнес пропонує цілий комплекс ігрових занять, що гармонійно поєднують у собі елементи хореографії, аеробіки, гімнастики та акробатики. Основна мета фітнесу для дітей – розвиток артистичності, координації, силових якостей, почуття ритму, гнучкості,

витривалості та звички до фізичної активності, яка не дозволить розвинути гіподинамію. Однак належить налагодити постійний і педагогічно грамотний процес занять і контролю над дітьми, які займаються новим видом фізкультури [4].

Насамперед, треба налагодити постійне інформування фітнес-інструкторів та дитячих тренерів з найактуальніших проблем дитячого ожиріння та боротьби з ним.

Дуже важливо для соціалізації гіперактивних дітей, яких стає дедалі більше, що на заняттях дитячим фітнесом не тільки розвивається їх спритність і гнучкість, а й виплескується енергія, що накопичилася, а в грі з іншими дітьми вони вчаться концентрувати і розподіляти увагу у напруженій ситуації [2].

Для підвищення оздоровчої ефективності фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку перевагу слід надавати фізичним вправам, що надають різнобічний вплив на організм і дають виражений тренуючий ефект, який забезпечує оздоровчий вплив.

Фізичні вправи підбираються з урахуванням анатомо-фізіологічних та психолого-педагогічних особливостей школярів.

Фахівці пропонують впроваджувати у практику фізичної культури у школі засоби та методи сучасного фітнесу, зокрема базових видів аеробіки: класична аеробіка із використанням традиційної гри в класики, а також із іграшками, а також із м'ячами, скакалкою та з використанням степ платформ.

Рухи дитини повинні бути пов'язані з почуттям радості, насолоди від освоєння різноманітних дій. Така можливість для дитини – одне з найулюбленіших задоволень. У свою чергу розширення та розвиток емоційної сфери, переживання радісних станів веде до формування оптимістичного світогляду, що є основою концепції здорового способу життя.

Велике значення під час роботи з дітьми шкільного віку має музика. Голосове та рухове самовираження під музику можна розглядати як найважливіший засіб розвитку емоційно-тілесного досвіду дитини та її особистості в цілому.

Організація заняття повинна спонукати дитину до рухового заповнення всього простору кімнати, залу, де проходять гра, естафета та ін. Це дуже важливо для того, щоб вона могла в ній орієнтуватися і не боятися здійснювати різноманітні пересування [3].

Рекомендації. Отже, програма дитячого фітнесу – це заняття, які розроблені з урахуванням дитячої фізіології та високої рухової активності. Це не просто фізкультура, а цілий комплекс ретельно підібраних елементів. Фітнес для дітей поєднує елементи йоги, хореографії, ритміки і навіть східних єдиноборств.

Література

1. Левченко Т. Перспективи розвитку дитячого фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. №1. С.70-71

2. Старченко А.Ю. Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дітей шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. №2(36). С. 177-184.

3. Хуртенко О.В. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів / О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, Л.Є. Хоронжевський// *Scientific Educational Center Warsaw. Poland*. 2018. С.71-744

4. Хуртенко О.В. Використання дитячого фітнесу для вдосконалення фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / О.В. Хуртенко, М.М. Василенко, Б.Г. Шадимов// *Priority Directions of Science and Technology Development. Abstracts of II International Scientific and Practical Conference Kyiv, Ukraine. 25-27 October 2020*. С. 592-597

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Хрикін Роман

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В даній статті висвітлені основні аспекти технології вдосконалення швидкісно-силової підготовленості юних каратистів. Проаналізовано низку авторів з даного питання. Наголошено про важливість удосконалення швидкісно-силової підготовленості.

Ключові слова: карате, спорт, фізичні якості, процес, підготовленість.

Summary. Khrykin R. Development of speed-power training of young karate people. In this report highlights the main aspects of the technology for improving the speed and strength training of young karate fighters. A number of authors were analyzed on this issue. The importance of improving speed and strength training was emphasized.

Keywords: karate, sport, physical qualities, process, preparedness.

Постановка проблеми. У спортивному карате, так як і інших видах єдиноборств, значна увага повинна приділятися розвитку фізичних якостей спортсменів, що є часткою виховного процесу. Таким чином, сучасна система спортивної підготовки ставить великі вимоги до фізичної підготовленості каратиста. Правильний підбір засобів, методів, які б забезпечували належний рівень розвитку специфічних якостей є актуальною проблемою на сьогодні у спорті, і в карате зокрема.