

**II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція
(25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)**

Дж.Х. Костилл, Д.Л. Уилмор. - К.: Олимпийская литература, 1997. - С. 25 - 82.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004.- 807 с.

**ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ
ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Єфімова А.І., *викладач;*
Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Актуальність дослідження. В теперішній час акцентоване підвищення інтелектуального розвитку, призводить до зниження рівня фізичної активності та фізичної підготовленості дітей, починаючи вже з дошкільного віку. Значно збільшилася кількість захворювань унаслідок зниження зацікавленості дітей у виконанні фізичних вправ в традиційних формах та низького рівня ціннісних орієнтацій у сфері фізичного виховання [3].

За даними досліджень (Г. Л. Апанасенко; Н. М. Амосов; О.Д. Дубогай; Л.П. Сергієнко) 70-80% дітей мають низький рівень розвитку рухових здібностей і певні відхилення у стані здоров'я [2, с. 6].

У наслідок цього підвищується актуальність пошук ефективних шляхів і засобів комплексного впливу на зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку та поліпшення мотиваційно-емоційної сфери, яка позитивно впливає на формування у дітей стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Мета дослідження. Визначити організаційні особливості використання елементів танцювальної аеробіки з дітьми дошкільного віку у процесі фізичного виховання.

Результати дослідження. В наслідок стійкої тенденція до погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку, проблеми здоров'я та підготовки дітей до школи набули особливої актуальності.

Важливим кроком удосконалення програми з фізичної культури стало запровадження популярного, ефективного засобу, що має можливість вирішувати в комплексі перераховані вище завдання рухової активності - аеробіка [1].

Залежно від засобів, заняття аеробікою можуть мати переважно атлетичний, танцювальний, психорегуляторний або змішаний характер.

Заняття з аеробіки - це система циклічних фізичних вправ, у яких задіяна не менше 2/3 м'язової маси. Саме для циклічних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, характерні найважливіші морфофункціональні зміни систем кровообігу і дихання.

Можливості застосування елементів аеробіки з дітьми дошкільного віку дуже широкі. Вона є потужним комплексним засобом оздоровчого, освітнього та виховного впливу на розвиток особистості дитини.

Заняття з дитячої аеробіки проводять у спортивній залі чи підготовлених для цього кімнатах під музичний супровід. Їх особливість полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу, а добір вправ забезпечує вплив на різні системи дитячого організму, зокрема:

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

- бігові і стрибкові вправи переважно впливають на серцево-судинну систему;

- нахили і присідання - на руховий апарат;

- вправи на релаксацію - на центральну нервову систему;

- вправи в партері (у положенні лежачи, сидячи) розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах.

Висновки. Аналіз і узагальнення даних літературних джерел, показали, що одним з ефективних засобів зміцнення і збереження здоров'я, підвищення інтересу до занять фізичною культурою є танцювальна аеробіка, яка володіє можливістю комплексного впливу на фізичний стан і рівень здоров'я дітей дошкільного віку.

Література

1. Беляк Ю. І. Функціональне тренування засіб підвищення рухової підготовленості людини // Беляк Ю. І., Опришко Н. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2009. - С. 58-61

2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. - Луцьк : Східно-Європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. - 276с.

3. Костюнина Л. И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. И. Костюнина. - Набережные Челны, 2012. - 60 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ І ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Іваненко В.В. старший викладач

*Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького,
Мелітополь, Україна*

Фізичне виховання і заняття в секції дуже актуальні і дуже важливі на сьогоднішній день. Заняття фізичною культурою позитивно впливають на шкільну успішність і формування всебічно розвиненої особистості. Фізичне виховання учнів є невід'ємною частиною всієї навчально-виховної роботи школи. Основним завданням фізичного виховання в школі є: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартовуванню дітей [2].

Баскетбол, являє собою прекрасний засіб для всебічного фізичного розвитку. В іграх використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки. Заняття, баскетболом позитивно впливають на здоров'я завдяки фізичному навантаженню, що відрізняється змінною інтенсивністю.

Фізичні вправи викликають підвищену потребу організму в кисні. В результаті систематично пред'являються підвищені вимоги до органів дихання спостерігається зростання життєвої ємності легень, покращується рухливість грудної клітини. Легкі при систематичних заняттях фізичними: вправами