

Ірина Новак,
студентка III курсу
Факультету фізичного виховання
Науковий керівник: **Ю. В. Митяненко,**
ст. викладач (БДПУ)

ЗАНЯТТЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ФІТНЕСОМ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Актуальність. Сьогодні, в Україні є проблема погіршення здоров'я населення, у тому числі й студентської молоді. З кожним роком зростання кількості студентів з ослабленим здоров'ям, які належать до спеціальних медичних груп на заняттях з фізичного виховання, простежуються щорічно. Важливим чинником ситуації, що склалась, є низька питома вага фізичної культури та спорту в утвердженні здорового способу життя серед молоді

Ступінь досліджуваності проблеми. Питанням пов'язаним зі здоров'ям студентської займались А.І. Босенко, С.А. Холодов, О.Г. Коваль, Н.І. Воловик, В.В. Білецька.

Мета і методи дослідження: метою дослідження є теоретичний аналіз й узагальнення засобів функціонального фітнесу в оздоровленні студентів. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи: аналіз, синтез та узагальнення.

Сутність дослідження. Для поліпшення та підтримання здоров'я людям необхідний певний рівень фізичної активності. Залежно від бажаних результатів для здоров'я потрібні різні типи і рівні фізичної активності. У 2010 році ВООЗ випустила рекомендації щодо норм та видів фізичної активності, які необхідні для поліпшення та підтримання здоров'я дітей, дорослих та літніх людей: «Глобальні рекомендації фізичної активності для здоров'я» [1 с. 19].

Слово «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit», що означає «бути у формі», тобто добре себе почувати, мати чарівний вигляд і бути здоровим. [3 с. 6]

Останнім часом спостерігається зростання інтересу студентської молоді до занять фітнесом та його різновидами. З позицій сьогодення цей вид спорту є популярним, модним, а саме головне доступним кожному, що сприяє залученню молоді до фізичного виховання і спорту.

Л. Я. Іващенко стверджує, що фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко охоплює розвинуті країни світу. Це відповідь сучасної людини на швидкий темп життя. Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів [2].

Основні висновки. Отже, заняття функціональним фітнесом із студентською молоддю є одним із найважливіших завдань у розвитку здорових, гармонійно розвинутих та сильних людей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів / Н.І. Воловик // Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. – 141 с.
2. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.
3. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів, молодих учених // Сучасні фітнес технології у фізичному вихованні студентів./ За заг. Ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т.І. – К.: НАУ, 2016. – 96 с.

Ганна Парфенова,
студентка III курсу
Факультету фізичного виховання
Науковий керівник: **С. М. Данило,**
ст. викладач (БДПУ)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРИКИ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ ЗАСОБАМИ ПАЛЬЧИКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Актуальність. Відомо, що фізичні і психічні якості є взаємопов'язаними сторонами процесу психомоторного розвитку, тому удосконалення фізичного і психічного розвитку дитини фахівці рекомендують здійснювати водночас (Е. Вільчковський, 2001; А. Пивовар, 2003; В. Поліщук, 2008; О. Багінська, 2008; О. Курок, 2009).

Підвищити рівень фізичної та розумової працездатності, може раціональне використання різноманітних засобів фізичного виховання дошкільнят 5-6 років, у тому числі пальчикова гімнастика.

Ступінь досліджуваності проблеми. У сучасній психологічній науці такі вчені як, В. М. Синьов, М. П. Матвєєва, О.П. Хохліна. чимало праць присвятили систематизації та комплексному аналізу розвитку психіки дитини та з певними її порушеннями, у яких визнається єдність взаємодії моторних, пізнавальних і емоційність виявів психіки. Багато видатних вчених таких як, Сухомлинський, Кольцова, Ельконін, Брок, Пенфілд, Верніке, які працювали у різних сферах науки (педагогіка, психологія, антропологія, нейрохірургія та психоневропатологія) прийшли до одного твердження, що розум, здібності, мова – рівень розвитку дітей безпосередньо залежить від того, наскільки активно задіяні та розвинені кінчики пальців малюка та його дрібна моторика. Тому пальчикова гімнастика для дошкільників, це повноцінний розвиток і генерація пізнавальної, зорово-просторової, м'язової, творчої, слухової, наслідувальної діяльності та активності.

Мета і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з питань теоретико – методичних основ застосування спеціальних вправ для підвищення рівня розвитку психомоторики дітей 5-6 років засобами пальчикової гімнастики.