

что позволит успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности студентов, расширять общий кругозор. Занятия по дистанционной системе в вузе, проводимые в рамках изучения теоретической части по физическому воспитанию, положительно влияют на уровень знаний, особенно в группах очной формы обучения. Ведь можно говорить о том, что процесс освоения учебного материала с применением системы дистанционного обучения может стать наряду со стандартной лекционной формой. К тому же, студенты, могут получить знания, которые позволят им успешно выполнить зачетные требования теоретического раздела программ по дисциплине «Физическая культура».

На основе анализа и обобщения результатов проведённого опроса можно заключить, что реализация программы с элементами дистанционного обучения, включающая б/з самостоятельность работы студентов в вузе обладает рядом преимуществ, которые смогут помочь решить образовательные и воспитательные задачи, способствовать повышению интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, оздоровлению, формированию знаний здорового стиля жизни необходимых современной молодёжи. Электронное дистанционное обучение даёт студентам возможность самостоятельно получать требуемые знания, пользуясь наиболее привлекательными ресурсами. В свою очередь, для преподавателей информационные технологии дают оперативную информацию на интересующие вопросы разделов дисциплины (через форумы, электронные сообщения, чат), позволяет сделать процесс обучения более интенсивным.

Список цитируемых источников

1. *Попова, А. И.* Информационные технологии в системе физического воспитания студентов / А. И. Попова, П. К. Петров // Современные технологии спортивной медицины, физической реабилитации и адаптивного физического воспитания : материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2010. — С. 239—241.
2. *Петров, П. К.* Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в условиях информатизации общества / П. К. Петров // Физ. культура: воспитание образование, тренировка. — 2006. — № 5. — С. 45—47.
3. *Дронова, Е. Н.* Технологии дистанционного обучения в высшей школе: опыт и трудности использования // Преподаватель XXI век. — 2018. — № 3-1. — С. 26—34.
4. *Мызникова, А. Р.* Проблемы занятий дисциплиной физическая культура у студентов ВоГУ во время самоизоляции (COVID-19) / А. Р. Мызникова, С. Г. Вьюшин // Физ. воспитание в условиях соврем. образоват. процесса. — 2020. — С. 123—129.

УДК 373.2:796.015.5

М. С. Артёмчик, Д. О. Бельмач, И. А. Ножка

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Введение. Модернизация содержания образования обусловлена интенсификацией и информатизацией образовательного пространства. Огромный поток научно-технической и гуманитарной информации обрушившийся на современных детей требует больших затрат умственной, психической и физической энергии. В тоже время состояние физического здоровья и развитие двигательной сферы дошкольников в связи с уменьшением двигательной активности вызывает беспокойство педагогического сообщества Республики Беларусь.

В этой связи возникает необходимость внедрения и реализации новых современных форм организации образовательного процесса, в частности процесса физического воспитания начиная с дошкольного возраста. На наш взгляд такая форма как детский фитнес даёт возможность не только реализовать необходимый объём двигательной активности, но и позволит развить личность ребёнка, прививая ему уже с данного возраста навыки здорового образа жизни.

Основная часть. В современном динамично развивающемся мире, где значительно ухудшились экологические и эпидемиологические условия, увеличился темп жизни и стрессовые ситуации, сократилось время двигательной активности. Из жизни современных детей почти совсем ушла дворовая игра, и всё больше времени ребёнок проводит сидя у телевизора и компьютера. В тоже время доказано, что дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. В этой связи как никогда остро стоит проблема здоровьесбережения подрастающего поколения, решением которой должно стать повышение двигательной активности на ранних этапах онтогенеза.

Двигательная активность — это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребёнка. В медицине двигательная активность считается одним из главных факторов здоровья, гармоничного развития и средства коррекции при отклонениях в развитии, в том числе психического и интеллектуального [1]. Так же двигательная активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни и поведения

дошкольников. Первые семь лет — это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтобы в этот период развития детей специалисты обеспечили им педагогически целесообразную здоровьесберегающую среду [2].

По исследованиям врачей, социологов, педагогов Республики Беларусь актуальной и требующей особого внимания остаётся проблема здоровья детей. Состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. Многочисленными исследованиями (Л. В. Лебедева, В. Н. Шебеко) доказано, что от состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.

На наш взгляд, решению проблемы будет содействовать поиск эффективных методов и технологий, способствующих поддержанию здоровья детей дошкольного возраста. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня [3].

Одним из путей для решения задач здоровьесбережения является внедрение и реализация технологий Детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях и в фитнес-центрах, где существует возможность проведения занятий квалифицированными специалистами.

Фитнес — это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая интеграцию разных видов физической активности и здоровьесберегающих технологий. Современный фитнес включает в себя множество спортивных упражнений, физических занятий и различных способов укрепления и поддержания здоровья, профилактики различных заболеваний.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения. На наш взгляд, занятия в группе по программе детского фитнеса должны быть направлены на формирование:

- базовых двигательных навыков «школы движений»;
- культуры движений;
- навыка правильной осанки «здоровьесберегающий навык»;
- мышечного корсета «постуральных мышц»;
- позитивного отношения к себе и к миру.

Детский фитнес активно развивается и сейчас он может включать и интегрировать разные технологии:

- зверобика — аэробика подражательного характера, весёлая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию;

- лого-аэробика — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию и речь ребёнка;

- Step by step — освоения навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики;
- Baby Top — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием;

- корригирующая гимнастика — это разновидность лечебно-оздоровительной гимнастики, представляющая собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для коррекции нарушений осанки и искривлений позвоночника, оказывает общеукрепляющее действие на организм ребёнка;

- упражнения с фитболом — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно-двигательный аппарат ребёнка;

- Baby games — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики;

- детская йога благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребёнок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности, самоконтролю;

- чир-данс — это особый вид танца, в котором участницы должны показать артистичность, пластику, хореографию, обязательные элементы: чир-прыжки, либ-прыжки, пируэты и т. д.;

- First step — занятия на основе навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики;

- Baby stretching — это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность.

В Барановичском государственном университете студентами профильных специальностей «Физическая культура» и «Спортивно-педагогическая деятельность» проводятся занятия по программе детского фитнеса «МАУГЛИ» в которую включены элементы корригирующей гимнастики, лого-аэробики, зверобика, чир-данса, Baby Top, Step by step, Baby games и Baby stretching. Занятия проводятся под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Для стимулирования интереса к двигательной активности в группе детям предлагаются различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на

«мачту» и т. д.), преодоление полосы препятствий, чтобы дети могли приобрести разнообразные прикладные навыки и умения.

Двигательная среда насыщена различным спортивным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим формированию мотивации к физкультурным занятиям. Следует отметить, что наибольший интерес вызывают у девочек занятия с элементами чир-данса, а у мальчиков — задания прикладного характера (подготовка космонавтов, морских десантников, пожарников и др.).

Занятия детским фитнесом содействуют решению целого комплекса задач:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формирование навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- совершенствование физических способностей (развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скорости, силы, координации движений);
- воспитание психических качеств: внимание, память, воображение, умственные и творческие способности;
- совершенствование функционального состояния органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей;
- содействие формированию устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями;
- повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Заключение. Особенностью детей дошкольного возраста является их потребность в активных и разнообразных движениях, реализовать которую помогут занятия детским фитнесом, организованные на профессиональном уровне. Таким образом, разнообразие программы детского фитнеса может способствовать двигательной сфере развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность, творческую инициативу, формировать прикладные умения и навыки.

Список цитируемых источников

1. Дедулевич, М. Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М. Н. Дедулевич, В. А. Шишкина. — Минск : РИПО, 2016. — 231 с.
2. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. — М. : Академия, 2006. — 368 с.
3. Режим доступа: <http://sad7.pruzhanj.by/organizaciya-dvigatelnoj-aktivnosti-detej-v-techenii-dnya> . — Дата доступа: 13.04.2021.

УДК 796.011.3

А. И. Берташ, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет» Барановичи, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Настольный теннис относится к числу наиболее популярных спортивных игр. Чем же эта игра так привлекает людей самых разных возрастов? Занятия настольным теннисом развивают не только координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, но и внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Все это плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для тренировок даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видов спорта.

В нашей стране в настольный теннис в спортивных секциях играют свыше одного миллиона человек, а число теннисистов-любителей не поддается учету. Среди множества видов спорта по количеству занимающихся настольный теннис находится в десятке. В мире он также считается одним из наиболее массовых видов спорта. Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) — одна из самых представительных спортивных объединений, в нее входят более 130 стран.

Основная часть. В связи с тем, что средний школьный возраст характеризуется развитием физических качеств растущего организма ребёнка, мы поставили перед собой цель — оценить влияния занятий настольным теннисом на физическое развитие подростков среднего школьного возраста

В работе над нашей темой мы изучили методические пособия Г. Барчукова, Лян Чжо-Хуэй, Сюй Яньшэна. В них раскрываются основные задачи, методы, приемы и формы занятий настольным теннисом с детьми.