

2. Дюков В.М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В.М. Дюков, Н.В. Скурихина // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10 – С. 107–111.
3. Конішевський С.М. Фізичне виховання у ВНЗ України як засіб професійної підготовки майбутніх фахівців / С.М. Конішевський, М.О. Третьяков // Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції; Університет В.О. Сухомлинського: Миколаїв 16–17 грудня 2011 р. – С. 54–55.
4. Панцова Л.В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе / Л.В. Панцова // «Физическая культура и личность»: тез.докл. Всерос. науч.-практ.конф. 28–29 октября 2004 г. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004. – С. 114–117.
5. Соверда І.Ю. Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни «фізичне виховання» зі студентською молоддю // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.] – Харків: ХДАФК, 2013 №5 – С. 140–145.

Refereces

1. Berdnikov I.G., Moglevanyu A.V., Maksimova V.N. Masova fizichna kultura u VUZYe: Ucheb. posibnik za redaktsieyu / V.A. Maslyakova, V.S. Matyazhova. - M.: Vyssh. shk., 1991. - S.240.
2. Dyukov V.M. Primenenie fitnes-yogi dlya povysheniya effektivnosti zanyatiy po fizicheskoy kulture v vuze / V.M. Dyukov, N.V. Skurikhina // Sovremennyye naukoemkie tekhnologii. – 2010. – № 10 – С. 107–111.
3. Konishevskiy S.M. Fizichne vikhovannya u VNZ Ukraini yak zasib profesiynoi pidgotovki maybutnikh fakhivtsiv / S.M. Konishevskiy, M.O. Tretiyakov // Materiali Khl Mizhnarodnoi nauko- praktichnoi konferentsii; Universitet V.O. Sukhomlinskogo: Mikolaiv 16–17 grudnya 2011 r. – S. 54–55.
4. Pantsova L.V. Netraditsionnye fizicheskie uprazhneniya v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov v vysshey shkole / L.V. Pantsova // «Fizicheskaya kultura i lichnost»: tez.dokl. Vseros. nauch.-prakt.konf. 28–29 oktyabrya 2004 g. – Orenburg: Izd-vo OGPU, 2004. – S. 114–117.
5. Soverda I.Yu. Zastosuvannya elementiv yogi na zanyattiyakh z navchalnoi distsiplini «fizichne vikhovannya» zi studentskoyu molodyu // Slobozhanskiy nauko- sportivnyy visnik: [nauk.-teor. zhurn.] – Kharkiv: KHDAFK, 2013 №5 – S. 140–145.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).43
УДК 373.21

Клачко Н.В.
Магістр педагогічних наук
Асистент кафедри фізичної культури і спорту
УА "Палескі дзяржаўны ўніверсітэт", горад Пінск

ФІЗИЧНАЯ ПАДРЫХТАВАНАСЦЬ ДЗЯЦЕЙ ДАШКОЛЬНАГА ЎЗРОСТУ, ЯКІЯ ЗАНІМАЮЦА ФІТНЭСАМ

Дитячий фітнес є видом оздоровчої гімнастики, розробленим з урахуванням сучасних фітнес-технологій. Широкий арсенал напрямків дитячого фітнесу дозволяє вибрати найбільш підходящий вид в залежності від умов занять, зацікавленості дітей, підготовленості інструктора фізичного виховання. Заняття дитячим фітнесом надають оздоровчий і лікувально-профілактичний вплив на організм дітей дошкільного віку. Стєп-аєробіка і фітбол-аєробіка поряд зі зміцненням здоров'я, поліпшенням психо-емоційного стану дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. В результаті застосування занять дитячим фітнесом у фізичному вихованні відзначений приріст показників знучності, рівноваги, витривалості, швидкісно-силових здібностей, швидкості.

Ключові слова: дитячий фітнес, стєп-аєробіка, фітбол-аєробіка, діти дошкільного віку, фізична підготовленість.

Клачко Н.В. Фізичная падрыхтаванасць дзяцей дашкольнага ўзросту, якія займаюцца фітнесам. Дзіцячы фітнес з'яўляецца вылядам аздарэўленчай гімнастыкі, распрацаваным з улікам сучасных фітнес-тэхналогій. Шырокі арсенал напрамкаў дзіцячага фітнесу дазваляе выбраць найбольш прыдатны выгляд у залежнасці ад умоў заняткаў, зацікаўленасці дзяцей, падрыхтаванасці інструктара фізичнага вихавання. Заняткі дзіцячым фітнесам аказваюць аздарэўленчы і лячэбна-прафілактычны ўплыў на арганізм дзяцей дашкольнага ўзросту. Стэп-аэробіка і фітбол-аэробіка нароўні з умацаваннем здароўя, паляпшэннем псіха-эмацыйнага стану дазваляе павысіць узровень фізичнай падрыхтаванасці дзяцей дашкольнага ўзросту. У выніку прымянення заняткаў дзіцячым фітнесам ў фізичным вихаванні адзначаны прырост паказчыкаў гнуткасці, раўнавагі, трываласці, хуткасна-сілавых здольнасцяў, хуткасці.

Ключавыя словы: дзіцячы фітнес, стэп-аэробіка, фітбол-аэробіка, дзеці дашкольнага ўзросту, фізичная падрыхтаванасць.

Klochko Natalia. Physical fitness of preschool children going in for fitness. Preserving and strengthening the health of children is one of the priorities in the Republic of Belarus. Children's health is the basis of the state's potential (demographic, economic, intellectual). A healthy generation is a major factor in the socio-economic development of both the individual cell of society (the family) and society as a whole. Children's fitness is a type of health-improving gymnastics, developed taking into account modern fitness technologies. A wide arsenal of directions for children's fitness allows you to choose the most suitable type depending on the conditions of training, the interest of children, the fitness of the physical education instructor. Children's fitness classes have a health-improving and therapeutic and prophylactic effect on the body of preschool children. Step aerobics and fitball aerobics allow, along with health improvement, improvement of psycho-emotional state, it allows to increase the level of physical

fitness of preschool children. As a result of the use of children's fitness classes in physical education, an increase in indicators of flexibility, balance, endurance, speed-strength abilities, speed was noted.

Conclusions. Fitball aerobics and step aerobics in children's fitness are an effective means of improving the level of physical fitness of older preschool children (5-6 years). There has been an increase in performance in speed, speed-power abilities, coordination abilities and flexibility in boys and girls.

Key words: children's fitness, step aerobics, fitball aerobics, preschool children, physical fitness.

Захаванне і ўмацаванне здароўя дзяцей з'яўляецца адной з прыярытэтных задач у Рэспубліцы Беларусь. Здароўе дзяцей уяўляе аснову патэнцыялу дзяржавы (дэмаграфічнага, эканамічнага, інтэлектуальнага). Здаровае пакаленне з'яўляецца галоўным фактарам сацыяльна-эканамічнага развіцця, як асобнай ячэйкі грамадства (сямі), так і грамадства ў цэлым.

Тэмп жыцця, які пастаянна расце, інтэнсіўнае развіццё інфармацыйных тэхналогій, зніжэнне ўзроўню рухальнай актыўнасці аказвае адмоўны ўплыў на функцыянальны стан арганізма, а таксама ўзровень фізічнай падрыхтаванасці дзяцей. Павышэнне інтэлектуальных нагрузак пры падрыхтоўцы дзяцей да школьнага навучання, правядзенне вольнага часу з выкарыстаннем сучасных гаджэтаў і, пры гэтым, зніжэнне рацыянальных фізічных нагрузак так неабходных арганізму дзіцяці, які расце (Э.Я. Сцепаненкава [11], В.А. Шышкіна [12] і інш.), вядзе да развіцця паталагічных станаў і зніжэння ўзроўню здароўя дзяцей дашкольнага ўзросту. Па дадзеных статыстычнага штогодніка за 2019 год у краіне ў выніку прафілактычных аглядаў было выяўлена 214675 выпадкаў зніжэння вастрыні гледжання, 6007 выпадкаў зніжэння вастрыні слыху, 97877 выпадкаў парушэння паставы, 51168 выпадкаў узнікнення скаліёзу і 83942 выпадкаў дэфектаў маўлення [10].

На сучасным этапе ажыццяўляецца пошук новых аздараўленчых тэхналогій з мэтай паляпшэння стану здароўя дзяцей, павышэння ўзроўню іх фізічнай і разумовай працаздольнасці, фарміравання патрэбнасці ў здаровым ладзе жыцця. Адносна новай аздараўленчай тэхналогіяй у нашай краіне з'яўляецца дзіцячы фітнес. Дзіцячы фітнес ўяўляе сабой «адно з сучасных напрамкаў аздараўленчай гімнастыкі, музыкі, рытмічных рухаў, элементаў акрабатыкі, гульнявых відаў спорту, які павышае агульны і эмацыйны тонус арганізма, паляпшае фізічную і разумовую працаздольнасць, задавальняе патрэбнасць дзіцяці ў рухальнай актыўнасці, стварае ўмовы для праявы рознабаковай рухальнай актыўнасці на аснове інтэграцыі дынамічных, рухальных, «позных» рэфлексаў з свядома кантраляванымі рухамі, фармуе адказ рэакцыі на знешнія ўздзеянні (супраціўленне, расцягванне, скарачэнне, расслабленне), сувязі паміж схемамі рухаў з эмацыйнымі і пазнавальнымі псіхічнымі працэсамі і паводзінамі; уманнем чужы, любіць і разумець музыку, адчуваць яе прыгажосць, выказваць свае эмоцыі ў спартыўных і танцавальных кампазіцыях» [5, с. 3].

На думку В. В. Барысавай, Т.А. Шастаковай [1], Е.Г. Сайкінай [9] дзіцячы фітнес з'яўляецца агульнадаступнай, высокаэфектыўнай і эмацыянальнай сістэмай аздараўленчых мерапрыемстваў, мэта якой заключаецца ва ўмацаванні здароўя дзяцей, прафілактыцы ўзнікнення захворванняў, пашырэнні функцыянальных рэзерваў арганізма, павышэнні ўзроўню рухальных здольнасцей, садзейнічанні асваенню розных відаў рухаў і далучэнні да здаровага ладу жыцця.

З мэтай вывучэння ўплыву заняткаў дзіцячым фітнесам на ўзровень фізічнай падрыхтаванасці ў фізічнае выхаванне дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту намі былі ўключаныя заняткі дзіцячым фітнесам. З разнастайнасці напрамкаў дзіцячага фітнесу былі абраныя заняткі стэп-аэробікай і фітбол-аэробікай.

Стэп-аэробіка уяўляе сабой напрамак фітнесу аэробнай скіраванасці, у працэсе якой танцавальныя рухальныя дзеянні выконваюцца з выкарыстаннем спецыяльнай стэп-платформы [6]. Заснавальнікам стэп-аэробікі была амерыканскі фітнес-інструктар Джын Мілер, якая з мэтай аднаўлення функцыі каленнага сустава пасля перанесенай траўмы, выконвала пад'ёмы на лаўку невялікай вышыні і спускі з яе. Разнастайнасць у свае заняткі Джын Мілер ўнесла за кошт выканання розных варыянтаў крокавых рухаў і музычнага суправаджэння [3]. Стэп-аэробіка аказвае дабратворны ўплыў на стан сардэчна-сасудзістай сістэмы за кошт павялічвання аб'ёму сардэчнай мышцы і максімальнага сардэчнага выкіду, паляпшэння забеспячэння тканін кіслародам і пажыўнымі рэчывамі. Сістэматычныя заняткі ўдасканальваюць функцыя дыхання, павялічваючы сілу дыхальных цягліц, жыццёвую ёмістасць лёгкіх, максімальную вентыляцыю лёгкіх, паляпшаючы лёгкаснае кровазабеспячэнне і спрыяюць больш эканамічнаму выкананню мышачнай працы [2, 3].

Фітбол-аэробіка – кірунак фітнесу, аснову якога складаюць фізічныя практыкаванні, якія выконваюцца з дапамогай вялікіх гімнастычных мячоў – фітболаў. Упершыню мячы вялікага памеру былі выкарыставаны швейцарскімі лекарамі з мэтай лячэння людзей з захворваннямі пазваночніка. Урач-фізіятэрапеўт з Швейцарыі Сюзан Кляйн-Фогельбах выкарыстоўвала фітбол на занятках з пацыентамі якія маюць цэрэбральны параліч. Джоан Познер-Маер – амерыканскі лекар-фізіятэрапеўт – выкарыстоўвала ўласцінасці фітбола для аднаўлення парушаных функцый у пацыентаў пасля траўмаў апорна-рухальнага апарата. Пазней былі распрацаваны аздараўленчыя праграмы для дзяцей [4].

Фізічныя практыкаванні фітбол-аэробікі аказваюць аздараўленчы эффект за кошт біямеханічных фактараў (актыўнае функцыянаванне цягліц і сістэм арганізма ва ўмовах няўстойлівай апоры, што спрыяе падтрыманню паставы і захаванню раўнавагі пры выкананні практыкаванняў на мячы; амартызацыйная функцыя мяча, якая спрыяе разгрузцы і мабілізацыі розных аддзелаў пазваночніка, што паляпшае абмен рэчываў, кровазварот і мікрацыркуляцыю ў межпазванковых дысках і ўнутраных органах; вібрацыйнае ўздзеянне на перыферычную і цэнтральную нервовую сістэму, якая аказвае абязбольвальны і танізавальны ці заспакаяльны эффект на арганізм у залежнасці ад інтэнсіўнасці вібрацыі, актывізацыю рэгенератыўных працэсаў), уласцінасцяў фітбола (формай, памерам, колерам і пругкасцю) і шматфункцыянальнасцю яго выкарыстання (у якасці прадмета, апоры, абцяжарвання, трэнажора, перашкоды, масажора, арыентыру). Кожнае з гэтых асаблівасцяў фітбол праяўляе сваё спецыфічнае ўздзеянне на фізічны, псіхалагічны і эмацыянальны стан дзіцяці, забяспечваючы аздараўленчы і лячэбна-прафілактычны эффект заняткаў [4, 6, 7, 8].

Музычнае суправаджэнне заняткаў стэп-аэробікай і фітбол-аэробікай спрыяе пераадоленню стомы, якая з'яўляецца пры занятках, павышэнню працаздольнасці, вырашае задачы эстэтычнага, маральнага і разумовага выхавання,

паляпшае эмацыйны стан дзяцей, якія займаюцца фітнесам.

У даследаванні прынялі ўдзел 45 дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту (5-6 гадоў). Заняткі дзіцячым фітнесам праводзіліся 2 разы на тыдзень па 25 хвілін у другой палове дня ў працягу 7 месяцаў. Ацэнка фізічнай падрыхтаванасці дзяцей ажыццяўлялася з дапамогай наступных тэставых практыкаванняў: бег 10 м, бег 30 м, бег 90 (120) м, нахіл тулава наперад са становішча седзячы, скачок у даўжыню з месца, кіданне тэніснага мяча на далёкасць, стойка на адной назе. Да пачатку правядзення заняткаў было праведзена тэставанне фізічнай падрыхтаванасці дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту (табліца 1).

Табліца 1

Паказчыкі ацэнкі фізічнай падрыхтаванасці дзяцей 5-6 гадоў да пачатку заняткаў дзіцячым фітнесам (М ± m)

Тэставае практыкаванне		Дзяўчынкі (n=26)	Хлопчыкі (n=19)
Бег 10 м, с		2,7±0,06	2,6±0,05
Бег 30 м, с		7,7±0,16	7,6±0,18
Бег 90 (120) м, с		41,4±0,58	40,9±0,78
Нахіл тулава наперад са становішча седзячы, см		5,7±0,32	4,8±0,24
Скачок у даўжыню з месца, см		91,5±1,87	96,1±3,20
Кіданне тэніснага мяча на далёкасць, м	Пр.рука	5,6±0,19	6,5±0,34
	Л.рука	4,7±0,16	5,2±0,29
Стойка на адной назе, с		35±0,02257	31±0,03

Атрыманыя дадзеныя фізічнай падрыхтаванасці дзяцей дазваляюць зрабіць выснову, што вынікі раўнавагі ў тэставым практыкаванні стойка на адной назе і гнуткасці ў тэставым практыкаванні нахіл тулава наперад з зыходнага становішча седзячы вышэй у дзяўчынак. Пры гэтым у хлопчыкаў лепшыя вынікі адзначаны ў практыкаваннях, асновай якіх з'яўляюцца хуткасныя (бег 10 і 30 метраў), хуткасна-сілавая здольнасці (скачок у даўжыню з месца і кіданне тэніснага мяча на далёкасць) і трываласці (бег 90 (120) метраў).

У выніку правядзення заняткаў дзіцячым фітнесам адбыліся змены ў паказчыках фізічнай падрыхтаванасці, як у дзяўчынак, так і ў хлопчыкаў 5-6 гадоў (табліца 2).

Табліца 2

Динаміка паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці дзяцей 5-6 гадоў пасля правядзення заняткаў дзіцячым фітнесам (М ± m)

Тэставае практыкаванне	Дзяўчынкі (n=26)			Хлопчыкі (n=19)			
	Да заняткаў	Пасля заняткаў	Дакладнасць адрозненняў	Да заняткаў	Пасля заняткаў	Дакладнасць адрозненняў	
Бег 10 м, с	2,7±0,06	2,5±0,05	p<0,01	2,6±0,05	2,5±0,05	p<0,01	
Бег 30 м, с	7,7±0,16	7,4±0,17	p<0,01	7,6±0,18	7,3±0,18	p<0,01	
Бег 90 (120) м, с	41,4±0,58	39,1±0,57	p<0,01	40,9±0,78	38,6±0,77	p<0,05	
Нахіл тулава наперад, см	5,7±0,32	10,4±0,51	p<0,01	4,8±0,24	7,5±0,36	p<0,01	
Скачок у даўжыню з месца, см	91,5±1,87	101,5±1,90	p<0,05	96,1±3,20	106,6±3,35	p<0,05	
Кіданне тэніснага мяча на далёкасць, м	Пр.р.	5,6±0,19	6,6±0,21	p<0,01	6,5±0,34	7,7±0,38	p<0,01
	Л.р.	4,7±0,16	5,5±0,17	p<0,01	5,2±0,29	6,5±0,27	p<0,01
Стойка на адной назе, с	35±0,02	63±0,02	p<0,01	31±0,03	60±0,03	p<0,01	

Дакладнасць адрозненняў у паказчыках фізічнай падрыхтаванасці пры ўзроўні значнасці 0,01 адзначана ў тэставых практыкаваннях у дзяўчынак у бегу на 10 метраў, 30 метраў, 90 (120) метраў, нахіле тулава наперад са становішча седзячы, кіданні тэніснага мяча на далёкасць і стойцы на адной назе. У хлопчыкаў пры дадзеным узроўні значнасці дакладнасць адрозненняў выяўлена ў тэставых практыкаваннях у бегу на 10 метраў, 30 метраў, нахіле тулава наперад са становішча седзячы, кіданні тэніснага мяча на далёкасць і стойцы на адной назе. У скачку ў даўжыню з месца дакладнасць адрозненняў у паказчыках і ў дзяўчынак, і ў хлопчыкаў складае пры ўзроўні значнасці 0,05. Таксама ў хлопчыкаў дакладнасць адрозненняў пры ўзроўні значнасці 0,05 назіраецца ў паказчыках бегу на 90 (120) метраў.

Высновы. Заняткі фітбол-аэробікай і стэп-аэробікай ў рамках дзіцячага фітнесу з'яўляюцца эфектыўным сродкам павышэння ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту (5-6 гадоў). Адзначана павелічэнне паказчыкаў у хуткасных, хуткасна-сілавых здольнасцях, каардынацыйных здольнасцях і гнуткасці ў хлопчыкаў і дзяўчынак.

Літаратура

1. Борисова В. В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / В. В. Борисова, Т. А. Шестакова. – Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2011. – 84 с.
2. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 256 с.

4. Ключко Н. В. Влияние занятий фитбол-аэробикой на организм детей / Н. В. Ключко. // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, Чурапча, 29 марта 2017 г. – 2017. – С. 281–285.
5. Ключко Н. В. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста / Н. В. Ключко, Т. Ю. Логвина. // Пралеска. – 2019. – №3. – С. 3–7.
6. Лисицкая Т. С. Степ-аэробика / Т. С. Лисицкая. // Спорт в школе. – 2009. – №13. – С. 12–16.
7. Пономарев Е. Г. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста / Е. Г. Пономарев, С. В. Кузьмина. // Ученые записки. – 2011. – №2. – С. 161–164.
8. Сайкина Е. Г. Теоретико-методические основы занятия фитбол-аэробикой / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. – 114 с.
9. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 68 с.
10. Статистический ежегодник. // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – 2020. – С. 124.
11. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М: Академия, 2006. – 368 с.
12. Шишкина В. А. Двигательное развитие дошкольника / В. А. Шишкина. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 133 с.

References

1. Borisova V. V. Ozdorovitelnyy fitnes v sisteme fizicheskogo vospitaniya doshkolnikov i mladshikh shkolnikov / V. V. Borisova, T. A. Shestakova. – Tula: Tulskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet imeni L.N. Tolstogo, 2011. – 84 p.
2. Viru A. A. Aerobnyye uprazhneniya / A. A. Viru, T. A. Yurimyaе, T. A. Smirnova. – Moskva: Fizkultura i sport, 1988. – 142 p.
3. Gortsev G. Nichego lishnego: aerobika, fitnes, sheyping / G. Gortsev. – Rostov na Donu: Feniks, 2004. – 256 p.
4. Klochko N. V. Vliyaniye zanyatiy fitbol-aerobikoy na organizm detey / N. V. Klochko. Fizicheskaya kultura, sport, nauka i obrazovaniye : materialy I vserossiyskoy nauchnoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem. Churapcha, 29 marta 2017 g., – 2017. – pp. 281–285.
5. Klochko N. V. Detskiy fitnes v sisteme fizkulturno-ozdorovitelnoy raboty s detmi doshkolnogo vozrasta / N. V. Klochko, T. Yu. Logvina. Pralaska, – 2019. – №3. – pp. 3–7.
6. Ponomarev E. G. Kompleksnoye vozdeystviye uprazhneniy fitbol-aerobiki na fizicheskoye i emotsionalnoye sostoyaniye detey mladshego shkolnogo vozrasta / E. G. Ponomarev, S. V. Kuzmina. Uchenyye zapiski, – 2011. – №2. – pp. 161–164.
7. Lisitskaya T. S. Step-aerobika / T. S. Lisitskaya. Sport v shkole, – 2009. – №13. – pp. 12–16.
8. Saykina E. G. Teoretiko-metodicheskiye osnovy zanyatii fitbol-aerobikoy / E. G. Saykina, S. V. Kuzmina. – Sankt-Peterburg: RGPU im. A.I. Gertsena3 2011. – 114 p.
9. Saykina E. G. Fitnes v fizkulturnom obrazovanii detey doshkolnogo i shkolnogo vozrasta v sovremennykh sotsiokulturnykh usloviyakh / E. G. Saykina. – Sankt-Peterburg: RGPU im. A.I. Gertsena, 2008. – 68 p.
10. Statisticheskiy ezhegodnik. Natsionalnyy statisticheskiy komitet Respubliki Belarus, – 2020. – p. 124.
11. Stepanenkova E. Ya. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka / E. Ya. Stepanenkova. – M: Akademiya, 2006. – 368 p.
12. Shishkina V. A. Dvigatelnoye razvitiye doshkolnika / V. A. Shishkina. – Mozyr: Belyy Veter, 2014. – 133 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).44

УДК 796.41:3798

**Ковальчук Н.М., доцент,
Санюк В. І, старший викладач,
Деделюк Н. А., канд. фіз. вих., доцент
Волинського національний університет ім. Лесі Українки, м. Луцьк**

ГІМНАСТИКА ДЛЯ ВСІХ – ДОСТУПНИЙ ВИД МАСОВОГО СПОРТУ

Мета дослідження полягає у розкритті сутності гімнастики для всіх та світової Гімнастради як ефективного та доступного виду масового спорту. З давніх-давен люди використовували гімнастику для довголіття, зміцнення здоров'я, удосконалення фізичних здібностей. Ніколас Куперус, який у 1881 році заснував Гімнастику для всіх, вважав, що гімнастика позитивно впливає на тіло та душу людини, і запропонував ідею незмагальної гімнастики для широкої аудиторії. Ідея про гімнастику для великої маси людей не втратила свою актуальність і на сучасному етапі. Про це свідчить світова Гімнастрада, в якій беруть участь команди 33,8% країн світу. З кожною наступною Гімнастрадою кількість її учасників збільшується. В Україні є можливості для проведення масової гімнастики з різними верствами населення. Але такі заходи потрібно організовувати не епізодично, а налагодити їх систему. Особливо слід звернути увагу на пропагування даного заходу та просвітництво населення країни.

Ключові слова: виступи команд, Гімнастрада, гімнастичні вправи, Міжнародна федерація гімнастики, фестиваль.

Ковальчук Н.Н., Санюк В. И., Деделюк Н. А. Гимнастика для всех – доступный вид массового спорта.