

передачі, оскільки він отримує його на рівні підборіддя або вище, а це значить, що у нього буде значна перевага над менш низькими гравцями.

Найрідше в позицію "пост" виконувалися приховані передачі – лише 28 разів за весь час. Процент ефективності склав всього 53.5%. Можливо тому, що приховані передачі вважаються досить складними у виконанні, так як гравець робить їх без зорового контролю.

#### Література

1. Вальтін А.І. Проблеми сучасного баскетболу: навч. посіб. / А. І. Вальтін. – К.: Ін Юре, 2003. – С. 112 – 113.
2. Кафтанова Т. В. Інноваційний підхід до підготовки баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності у ВНЗ. *Materialy X mezinarodni vědecko-prakticka konference «Vědecky pokrok na přelomu tysyachalety»*. – Польща, 2014. – С. 45 – 47.
3. Корягин В.М. Актуальные проблемы физической и технической подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней тренировки / В.М. Корягин // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей* : Сб. научн. тр., №5 – Харьков, 2001. – С. 6 – 14.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). *Навчальний посібник* / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – С. 125.
5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімп. л-ра, 2004. – С. 88.
6. Поплавский Л.Ю. Оптимизация подготовки баскетболистов высокой квалификации на основе объективной оценки показателей их соревновательной деятельности / Л.Ю. Поплавский, С.Е. Шутова // *Материалы Международного научного конгресса: «Спорт. Олимпизм. Здоровье»*. – Кишинев, 2016. – С. 287 – 293.

#### References.

1. Valtin A. I. (2003) Problemy suchasnoho basketbolu: navch. posib. Kiiv: In Yure. P. 112–113.
2. Kaftanova T. V. (2014) Innovatsiyni pidkhid do pidhotovky basketbolistiv hrupy pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti u VNZ. *Materialy X mezinarodni vědecko-prakticka konference «Vědecky pokrok na přelomu tysyachalety»*. Polshcha. P. 45 – 47.
3. Koryagin V. M. (2001) Aktualnye problemy fizicheskoy i tehniceskoy podgotovki basketbolistov vysokoy kvalifikacii v processe mnogoletnej trenirovki. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih specialnostej* : Sb. nauchn. tr., №5. Harkov. P. 6 – 14.
4. Kostiukevych V. M. (2014) Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovyykh vydiv sportu). *Navchalnyi posibnyk*. Vinnytsia : Planer. P. 125.
5. Poplavskiy L. Yu. (2004) *Basketbol: pidruch. dla stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykh. i sportu*. Kiiv : Olimp. l-ra. P. 88.
6. Poplavskij L. Yu., Shutova S. E. (2016) *Optimizaciya podgotovki basketbolistov vysokoy kvalifikacii na osnove obektivnoj ocenki pokazatelej ih sorevnovatelnoj deyatelnosti*. *Materialy Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa: «Sport. Olimpizm. Zdorove»*. Kishinev. P. 287 – 293.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).42

**Кириченко О.В**  
**ст. викладач**  
**Атаманюк С.І.**

**доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту**  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**

### **ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

*Підвищення ефективності процесу фізичного виховання, мотивації до занять фізичними вправами, потребує використання нових нетрадиційних оздоровчих систем. Аналізуючи методики різних оздоровчих систем ми дійшли висновку, що оптимальними для здобувачів вищої освіти будуть вправи з йоги для нормалізації дихальної функції організму. Основною метою йоги є оздоровлення організму в цілому, усунення проблем із зайвою вагою, розкриття можливостей тіла, духовного розвитку. Ще одна перевага – доступність йоги для людей практично всіх вікових категорій, статевої приналежності, оскільки основою будь-якого комплексу вправ являється продуманість, безпека і всебічна розвиненість. У статті обґрунтовується доцільність використання вправ йоги для студенток спеціальної медичної групи. Визначено перспективи використання оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, основними елементами якої є асани (пози) і пранаяма (комплекс дихальних вправ).*

**Ключові слова.** Фізичне виховання, оздоровлення організму, вправи йоги, студенти спеціальної медичної групи, відхилення стану здоров'я, медитація.

**Кириченко Е.В., Атаманюк С.И. Использование оздоровительных упражнений йоги на занятиях физической культуры студентов специальных медицинских групп.**

*Повышение эффективности процесса физического воспитания, мотивации к занятиям физическими упражнениями, требует использования новых нетрадиционных оздоровительных систем. Анализируя методики различных оздоровительных систем, мы пришли к выводу, что оптимальным для соискателей высшего образования будут упражнения йоги для нормализации дыхательной функции организма. Основной целью йоги является оздоровление организма в целом, устранение проблем с лишним весом, раскрытие возможностей тела, духовного*

розвиття. Ще одне переваження - доступність йоги для людей практично всіх вікових, ґендерної приналежності, оскільки основою будь-якого комплексу вправ є продуманість, безпека та всебічність розвитку. В статті обґрунтовується доцільність використання вправ йоги для студенток спеціальної медичної групи. Визначені перспективи використання оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання, основними елементами якої є асани (позы) та пранаяма (комплекс дихальних вправ).

**Ключові слова.** Фізичне виховання, оздоровлення організму, вправи йоги, студенти спеціальної медичної групи, відхилення в стані здоров'я, медитація.

**Kirichenko E., Atamanyuk S. Use of healthy yoga exercises in physical culture classes of students of special medical groups.** Increasing the efficiency of physical education process, motivation to do physical exercises, requires the use of new non-traditional health-improving systems. The main purpose of yoga is to improve the body as a whole, to eliminate problems with excess weight, to open the possibilities of the body, spiritual development. Another advantage is the accessibility of yoga to people of almost all ages and genders, as the basis of any set of exercises is thoughtful, safe and all-round development. Yoga exercises affect every part of the body during the workout. By stretching and toning muscles and joints, the spine and the entire skeletal system, asanas affect not only the external parts of the body, but also internal organs, glands and nerve endings, which is very important for the growing student body. By eliminating physical and mental tension, they release significant stores of energy. Today yoga is one of most widespread and effective health systems for people of all ages and especially for students. Yoga as a health-improving system has a complex effect on students' health, both physical and spiritual. By means of yoga there are certain exercises, procedures, knowledge, philosophical concepts, which strengthen health, harden organism, provide versatile harmonious development of man and form culture of his health.

The article substantiates the expediency of using yoga exercises for female students of a special medical group. The prospects of using health-improving technologies in the process of physical education, the main elements of which are asanas (postures) and pranayama (complex of breathing exercises), are determined. The conducted research confirmed the put forward hypothesis and proved that in classes with SMG students who have physical disorders, it is advisable to use gymnastic exercises of yoga, including static and dynamic exercises, contributing to the correction of spinal deformity, and breathing exercises, contributing to increase the functional fitness of the body. The experimental method has a positive effect on the physical condition of students, promotes the growth of functional fitness, general health enhancement, improvement of psychological state.

**Key words:** physical education, health improvement, yoga exercises, special medical group students, health deviations, meditation.

**Постановка проблеми.** Сучасний ритм життя відбивається на здоров'я студента. Інформаційні, розумові та психологічні навантаження на організм студентів у процесі навчання у ВНЗ неухильно зростають, що призводить до збільшення числа студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Виходячи зі статистичних даних, останнім часом велика кількість студентів мають протипоказання по здоров'ю і не можуть займатися фізичною культурою в основній групі.

У процесі навчання студенти, які мають відхилення у стані здоров'я за результатами лікарської комісії займаються у спеціальній медичній групі. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають пошук найбільш адекватних шляхів і методів зміцнення психофізичного стану студентів і розробка оздоровчих методик, які передбачають застосування комплексів фізичних вправ спрямованих на підвищення функціонального стану організму, профілактику серцево-судинних та інших захворювань.

Вимоги, які ставить перед нами сучасний етап розвитку суспільства, пов'язані, передусім, зі збереженням здоров'я. Найважливішими засобами в цьому напрямі є заняття фізичними вправами за визначеними оздоровчими системами. У системі фізичної культури оздоровчі технології займають особливе місце та є одним з інструментів зміцнення здоров'я молодого покоління. Однією з най більш ефективних оздоровчих систем, що поширена у світі, є система йоги.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Здоров'я студентів привертає увагу все більшої кількості дослідників, що пов'язано зі значним погіршенням їхнього здоров'я. В останні десятиріччя простежується негативна динаміка в стані здоров'я студентів, причому від курсу до курсу картина погіршується. Причиною цього є не тільки нові соціально-економічні, екологічні умови, але часто і зневажливе ставлення студентів до свого здоров'я і до використання засобів і методів здорового способу життя (Л. В. Салазнікова, 2000). Аналіз дослідження переконливо свідчить, що за допомогою вправ йоги людина може суттєво збільшити життєдіяльність власного організму, швидко й адекватно пристосовуватись до негативних факторів зовнішнього середовища. Використання вправ йоги у процесі фізичного виховання сприяє удосконаленню функцій дихання, профілактиці і лікуванню захворювань інших функціональних систем (В. Г. Бокша, В. А. Левандо, А. Е. Макаревич). Фахівці свідчать, що кожна людина повинна тренувати і зміцнювати мускулатуру. Виконання вправ йоги сприяє посиленню кровообігу, насиченню крові киснем та покращенню обміну речовин при фізичних навантаженнях. На основі сучасних досягнень педагогіки, фізіології, теорії та методики фізичного виховання й інших наук стало можливим свідоме управління функціями організму, підвищення резервів здоров'я. Студентам спеціальної медичної групи, в силу перенесених захворювань, більшою мірою, ніж їх одноліткам, загрожує знижена працездатність. Збільшення кількості молодих людей, що страждають на порушення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, створює реально проблемну ситуацію, оскільки потенційно несприятливий ефект даних захворювань рано чи пізно неодмінно обертається знизенням функціональних можливостей організму окремих індивідуумів зокрема і всього населення в цілому (А. А. Горелов, 2013; Ж. А. Белікова, 2012; Л. Л. Довгань, 2005; В. Л. Кондаков, 2013; Є. В. Мудрієвський, 2007; Н. А. Рибачук, 2002; Б. М. Малицька, 2007; І. Р. Бондар, 2003; М. І. Приходько, 2003; А. Г. Сафронов, 2005 та інші).

За даними медичного огляду в 2014-2015 навчальному році, порушення опорно-рухового апарату (ОРА) посідають

перше місце. Вони виявлені у 44,6 % студентів. З них 51,8 % – сколіози, у 42,5 % – остеохондрози, у 37,2 % – інші порушення ОРА. Сколіоз є одним з найпоширеніших захворювань в ВНЗ. Проблема зміцнення ОРА студентів стає все більш гострою в умовах навчального процесу, збільшена кількість розумових і фізичних навантажень та зниження рухової активності. Студенти з порушеннями в ОРА, за результатами медогляду, зараховуються до спеціального медичного відділення.

**Формулювання мети статті і постановка завдань.** Основною метою нашого дослідження є дослідження доцільності використання вправ йоги для студенток спеціальної медичної групи. Завданням є визначення перспектив використання оздоровчої технології в процесі фізичного виховання, основними елементами якої є асани (пози) і пранаяма (комплекс дихальних вправ).

**Методи та організація дослідження.** У наш час існує безліч засобів і методів, які можна застосовувати на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах для профілактики захворювань та залучення студентів до здоровішого способу життя. Одним з методів може бути йоготерапія.

Йога - прадавня філософія життя, яка склалася в Індії близько 4 тисяч років тому, завдання якої є пізнання й самопізнання фізичного стану людини.

Послідовники йоги вважають, що використовуючи її приписання, дієтичні обмеження та систему фізичних вправ, можна об'єднати розум, тіло й дух.

Аналізуючи методики різних оздоровчих систем ми дійшли висновку, що оптимальними для здобувачів вищої освіти будуть вправи з йоги для нормалізації дихальної функції організму. Згідно з принципами, йога не несе в собі змагального характеру. Основною метою йоги є оздоровлення організму в цілому, усунення проблем із зайвою вагою, розкриття можливостей тіла, духовного розвитку. Ще одна перевага – доступність йоги для людей практично всіх вікових категорій, статевій приналежності, оскільки основою будь-якого комплексу вправ являється продуманість, безпека і всебічна розвиненість [1].

Одним з найпоширеніших напрямків є Хатха-йога - унікальна система оздоровлення, яка поєднує три типи вправ: фізичні, дихальні та медитація. Усі три типи вправ спрямовані на поліпшення як фізичного, так і психічного стану. Переважна частина поз у Хатха-йога статичні, вони виявляють силову мускульну дію. Виконання статичних вправ не супроводжується кисневою недостатністю, так званою гіпоксією. У йога ці стани досягаються трохи штучно, шляхом тренування затримки подиху.

Для поз у йога характерний вплив на м'язову систему через силове скорочення м'язів, а також через розтягування м'язів, сухожиль і в'язок. Жодна гімнастика не має такої системи розтягання, як йога, у якій використовується фізіологічна пристосованість тіла до вправ у комбінації з певним видом подиху для вдосконалювання основних функціональних систем організму.

Оздоровчий ефект визначають не тільки фізичні пози, але й дихальні вправи, завдяки яким відбувається максимальне використання альвеолярного повітря, що є одним із кращих засобів профілактики бронхіальної астми й інших респіраторних захворювань. Характерною рисою техніки дихання при заняттях йогою є виражений рух діафрагми, напруга й розслаблення м'язів живота. Слід зазначити, що концентрація уваги на дихальному акті, його контроль, тренування є кращим засобом захисту проти негативних впливів стресу, з яким сполучено життя студента. Медитація в рамках занять йогою служить тим же цілям, відбувається поступовий процес розслаблення тіла й умиротворення мозку, що виявляє величезний оздоровчий ефект. У цілому, ці вправи допомагають організму студента, що займається, стати сильніше, підвищити імунітет. Для кращого результату вправи потрібно виконувати починаючи з декількох хвилин глибокого подиху, щоб наситити організм киснем і заспокоїти його, після загальної розминки, приступитися до виконання основних поз, які необхідно виконувати повільно й легко. Головна умова - жодна поза не повинна викликати біль, перенапругу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на кафедрі фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка» (НУЗП). У ньому взяли участь студентки 1-2 курсів віком 17-19 років, віднесені до СМГ. Були сформовані 2 групи: експериментальна і контрольна. До контрольної групи (КГ) віднесені 33 дівчини, які займалися за робочою програмою кафедри, розробленою викладачами для всіх студентів СМГ без поділу їх за нозологічним типом. В експериментальній групі (ЕГ) – 33 дівчини, у яких до змісту програми була включена методика застосування вправ йоги на заняттях з фізичної культури зі студентами спеціальних медичних груп з функціональними порушеннями ОРА. Оцінка функціонального стану хребта проводилася з урахуванням таких показників:

– стабільність (стійкість) – визначається абсолютною силою, силовою витривалістю і станом зв'язкового апарату. Оцінювалася за допомогою силової витривалості м'язів спини, статичної витривалості м'язів передньої черевної стінки, а також загальної витривалості м'язів спини і черевного преса;

– рівновагу – характеризується правильним напрямком проєкції центра ваги тіла і симетричністю;

– гнучкість (рухливість) – характеризується амплітудою рухів у різних площинах і відділах хребта. Оцінювалася за результатами вимірювання амплітуди рухів у фронтальній (бічна рухливість хребта і плечового пояса) і сагітальній (нахил з лавки, нахил сидячи) площинах;

– гармонійність – представляє собою вираженість фізіологічних вигинів у сагітальній площині.

Результати діагностики свідчать про достовірне поліпшення функціонального стану ОРА студенток ЕГ в ряді застосованих проб. Зокрема, у випробовуваних відзначені приріст силової витривалості м'язів спини і черевного преса, а також збільшення амплітуди рухів у сагітальній та фронтальній площинах. Збільшення гнучкості в плечовому поясі зумовило сприятливі зміни в показниках симетричності розвитку м'язового корсету.

У фізичному розвитку і фізичній підготовленості дівчат ЕГ виявлені більш очевидні позитивні зміни, ніж у дівчат КГ. Згідно з результатами тестування, у більшості піддослідних в ЕГ достовірно збільшилися екскурсія грудної клітки, життєва ємкість легень, сила, координація. У КГ достовірні позитивні зміни зафіксовані лише в показниках екскурсії грудної клітки. За

більшістю показників результати дівчат ЕГ достовірно кращі, ніж у КГ. Функціональна тренуваність студенток ЕГ також в цілому покращилася: відзначені достовірні позитивні зміни, які свідчать про поліпшення загального стану кардіореспіраторної системи, підвищення стійкості організму до гіпоксії, збільшення фізичної працездатності. У КГ достовірних поліпшень не виявлено. Було встановлено, що регулярне застосування вправ йоги на заняттях зі студентками, що мають функціональні порушення ОРА, сприяє достовірному збільшенню аеробних можливостей організму, фізичної працездатності, сили і, як наслідок, загального підвищення рівня здоров'я. У КГ достовірні позитивні зміни виявлені в показниках життєвого індексу, що характеризує аеробні можливості організму, та ваго-ростові співвідношення. За усіма показниками заключні результати дівчат ЕГ достовірно більш позитивні, ніж дівчат КГ. На освоєння і вдосконалення вправ полегшеної йоги був відведений весь перший семестр – 4 місяці (вересень, жовтень, листопад, грудень). Таке рішення мотивується тим, що практично для усіх студентів вправи йоги є новими, незвичними і складними. Ефективність занять йогою багато в чому обумовлюється правильною технікою дихання, якою студенти спочатку не володіють. Таким чином, I семестр був присвячений оволодінню правильною технікою дихання (пранаяма) і навчання техніці найбільш простих вправ (асан). Заняття класичною йогою проводилися протягом перших двох місяців після зимових канікул в лютому і березні. На заняття ускладненою йогою відведені останні два місяці у навчальному році – квітень, травень. Дослідження тривало з вересня 2019 р. по травень 2020 включно. З метою визначення впливу експериментальної програми оздоровчою фізичною культурою з елементами йоги на стан опорнорухового апарата випробуваних на початку і в кінці експерименту було проведено тестування за методикою А. А. Потапчук та М. Д. Дідур. У випробуваних оцінювалися такі показники (таблиця 1): витривалість м'язів спини, динамічна витривалість м'язів черевного преса, бічна рухливість хребта, рухливість в плечовому і ліктьовому суглобах. Розрахунки достовірності відмінностей проводилися за критеріями Стьюдента.

Таблиця 1

Оцінка функціональних випробувань (n=33)

Функціональні випробування		До експерименту	Після експерименту
		X ± M	X ± M
Нахил у бік	Права	46,12 ± 0,89	43,24 ± 0,67
	Ліва	46,20 ± 1,09	43,76 ± 0,65
Оцінка динамічної витривалості м'язів черевного преса (сек)		42,89 ± 5,10	81,60 ± 5,01
Оцінка силової витривалості м'язів спини (сек)		66,76 ± 8,03	173,08 ± 10,98
Нахил вперед сидячі (см)		5,24 ± 1,18	12,36 ± 1,25
Рухливість в плечовому і ліктьовому суглобах (см)	Права	6,96 ± 0,67	10,24 ± 0,90
	Ліва	9,84 ± 0,56	11,98 ± 0,69

Отримані дані свідчать (Таб. 1) про достовірно позитивний вплив на стан студенток. Достовірні поліпшення відбулися по більшості обстежених показників: силова витривалість м'язів спини, динамічна витривалість м'язів черевного преса, бічна рухливість хребта. Недостовірні поліпшення відбулися в показниках рухливості в плечовому і ліктьовому суглобах обох рук.

Крім оцінки стану опорно-рухового апарата з випробуваними також проводилася оцінка їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональної тренуваності за наступними показниками: вага, зріст, окружність талії, стегон, грудної клітки, екскурсія грудної клітки, проба Штанге, проба Генчі, ЖЕЛ, згинання, розгинання рук в упорі, динамометрія, гнучкість, артеріальний тиск.

Отримані дані свідчать, що у експериментальної групи в результаті занять відбулися наступні поліпшення: екскурсія грудної клітки, систолічний тиск, проба Штанге, проба Генчі, ЖЕЛ динамометрія, згинання-розгинання рук. У контрольній групі достовірних змін не відбулося.

**Висновки.** Йога є альтернативою занять спортом для всіх, та можуть бути рекомендовані для використання під час занять з фізичного виховання студентів різного віку. Впровадження програми з елементами йоги дозволяє підвищити: фізичну підготовленість; рівень знань з основ фізичної культури та спорту; рефлексивне ставлення до спортивно-оздоровчих занять; рівень зацікавленості та мотивації до занять фізичними вправами.

На підставі викладених даних можна порекомендувати використання йоги як одного із засобів і методів фізичного виховання на заняттях як з основний, так і зі спеціальною медичною групою студентів. Доцільно рекомендувати застосування комплексів йоги для самостійних регулярних занять як ранкової зарядки або у вільний час протягом дня.

Проведені дослідження підтвердили висунуту гіпотезу і довели, що в заняттях зі студентами СМГ, які мають фізичні порушення здоров'я, доцільно застосування гімнастичних вправ йоги, що включають статичні і динамічні вправи, що сприяють корекції деформації хребта, і дихальні вправи, що сприяють підвищенню функціональної тренуваності організму. Експериментальна методика робить позитивний вплив на фізичний стан студентів, сприяє зростанню функціональної тренуваності, загальному зміцненню здоров'я, поліпшенню психологічного стану.

#### Література

1. Бердников І.Г., Моглеваный А.В., Максимова В.Н. Масова фізична культура у ВУЗЕ: Учеб. посібник за редакцією / В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высш. шк., 1991. - С.240.

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-protichnoi 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-SPORTIVNIY 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 выглядам 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. Стєп-аєробіка і фітбол-аєробіка нароўні з умацаваннем здароўя, паляпшэннем психо-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, стєп-аєробіка, фітбол-аєробіка, 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