МІНІ-РУХАНКА ЯК ЗАСІБ ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ільчук Вікторія
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку важливе місце посідає формування основних рухів, а саме фізичні вправи, ходьба, біг, стрибки. Ряд авторів вказують на те, що саме розвиток основних рухів сприяє формуванню типу нервової системи дитини. У статті розглянуто один із засобів визначення типів нервової системи дітей дошкільного віку та підібрані вправи для проведення міні-руханки, а також вказано на важливість показу вправ і музичного супроводу під час проведення занять.

Ключові слова: міні-руханка, дошкільний вік, фізичні вправи, типи нервової системи.

Ilchuk Viktoriia. Mini-physical activity breaks as a means of determining the type of nervous system of preschool children.

Abstract. In the system of physical education of preschool children, an important place is occupied by the formation of basic movements, namely physical exercises, walking, running, jumping. A number of authors point out that, it is the development of basic movements that contributes to the formation of the type of the child's nervous system. The article considers one of the means of determining the types of the nervous system of preschool children and selects exercises for conducting a mini-movement, and also indicates the importance of demonstrating exercises and musical accompaniment during classes.

Keywords: mini-physical activity breaks, preschool age, physical exercises, types of the nervous system.

Актуальність. Тема визначення типів нервової системи дітей дошкільного віку надзвичайно актуальна для організації освітньої та виховної діяльності у закладі дошкільної освіти. Завдяки знанням про особливості психіки педагог зможе правильно вибудувати стосунки з дітьми та визначити найефективніший шлях для досягнення освітньої мети.

Тип нервової системи (ТНС) – це загальний комплекс стійких психологічних характеристик – рис характеру, особливостей поведінки та типових реакцій на різні ситуації. Це своєрідний “психологічний почерк”, що робить кожну людину унікальною. Розрізняють чотири типи нервової системи – сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік. Сангвініки – це жвавий тип, особистості, він характеризується сильною нервовою системою, що вказує на високу працездатність, баланс між процесами збудження та гальмування і рухливим видом нервової діяльності. Холерик – тип особистості з сильною, неврівноваженою, рухливою нервовою системою, у якого збудження домінує

над гальмуванням. Флегматик – тип особистості з сильною, врівноваженою, інертною нервовою системою, потребує більше часу для вивчення рухів, але засвоєні рухи є стійкими і точними. Меланхолік – тип особистості зі слабкою нервовою системою, саме цей тип нервової системи найважче засвоює нові рухи. Також, він потребує частого повторення і заохочення [3, 5].

Мета роботи полягала у вивченні типів нервової системи дітей дошкільного віку та засобів їх визначення за допомогою міні-руханки та встановленні їх взаємозв'язку з організацією освітнього процесу в закладі дошкільної освіти. Особливу увагу приділено особливостям впливу індивідуальних психологічних характеристик дитини на процес виконання фізичних вправ.

Методи дослідження. Під час написання була здійснена пошукова робота: аналіз літературних джерел з досліджуваної теми і безпосереднє спостереження за дітьми, анкетування, тести і дозволи були проведенні з батьками малечі та використані певні джерела інформації для дослідження поставлених питань.

Результати дослідження. Для виявлення типів нервової системи дітей дошкільного віку була запропонована рухова активність із використанням 6 загальнорозвивальних фізичних вправ – міні-руханка. Також у ході дослідження було розглянуто основні способи визначення психотипів [2, 3] дітей дошкільного віку, а саме спостереження за активністю, аналіз реакцій на подразники. Найлегшим і найшвидшим для педагога є спостереження за активністю дітей та аналіз їх реакції. Способи визначення психотипів можна провести самостійно, спостерігаючи за дітьми.

За спостереженням заходів із рухової активності середньої дошкільної групи у КЗ "ДНЗ №5 ВМР" , у якому брали участь 8 дітей, було визначено, що 1 дитина має сангвінічні риси, 3 – холеричні, 2 – флегматичні та 2 – меланхолічні. Загалом, у поведінці дітей під час рухової активності спостерігалися як індивідуальні особливості, так і спільні характеристики.

Встановлено, що у процесі виконання рухів діти по-різному реагують на завдання, зміну темпу, сигнал чи музичний супровід, що дає можливість вихователю визначати особливості типу нервової системи. Особливо ефективними є вправи зі зміною темпу, напрямку рухів, а також імітаційні та ритмічні вправи, що дозволяють детальніше виявити поведінкові реакції дітей [4, 6].

Через наявність спільних рис флегматиків і меланхоліків на початковому етапі спостереження важко розрізнити, однак діти з флегматичними рисами характеризувалися вищим рівнем рухової активності та більшою енергійністю, порівняно з меланхоліками.

Окрему увагу дослідником приділено значенню руханок у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Руханка розглядається як комплекс фізичних вправ, що супроводжується музичним або віршованим матеріалом. Вона зазвичай складається з вправ для м'язів шиї, спини, живота, ніг і рук. Опрацьовуються великі суглоби: шийний відділ, плечові, ліктьові, кульшові та

колінні [4].

Встановлено, що кількість вправ у комплексі залежить від вікової групи дітей. Так, у молодшій групі комплекс має містити 5–6 вправ, щоб не перевантажувати фізичний і емоційний стан дітей, а навпаки – додати бадьорості. У рухових комплексах для середньої та старшої групи пропонується 7–8 вправ, що мають бути добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожну вправу виконують 3–4 рази в середньому темпі [1].

Важливим є і той факт, що вдало підібрана музика допомагає дітям запам'ятовувати рухи, оскільки вона впливає на певний ритм і характер вправи. Крім того, зміна темпу музики спонукає дітей змінювати швидкість рухів, що дозволяє вихователю спостерігати за їх реакцією, рухливістю і здатністю до переключення уваги. Ці засоби є важливим для визначення типів нервової системи дітей дошкільного віку, так як вони по-різному реагують і сприймають музичний ритм: частина дітей швидко підлаштовується і діє активно, інша частина – рухається повільніше, включаючись у рухову діяльність [7].

Висновки. У ході роботи було з'ясовано, що міні-руханка є ефективним засобом не лише організації рухової активності дітей дошкільного віку, а й важливим інструментом для спостереження за їх індивідуально-психологічними особливостями. Завдяки правильно підібраним вправам і використанню музичного супроводу створюються умови для прояву темпу діяльності, емоційності, ініціативності та реакції дітей на зовнішні стимули.

Міні-руханка за умови методично правильного підбору вправ і організації проведення може виступати доступним і результативним засобом визначення психотипу дітей дошкільного віку, разом із тим, сприяти їх гармонійному фізичному та психічному розвитку.

Список літературних джерел:

1. Бровата О. Б. Педагогічні умови формування рухової активності дошкільників засобами дитячого фітнесу та болдерінгу: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 017 – фізична культура і спорт / наук. кер. Н. В. Петренко. Суми: Сумський державний університет, 2025. 66 с.
2. Краснобаєва Т. М., Галайдюк М. А. Формування мотивації студентів до занять фізичними вправами. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2013. Вип. 16. С. 41-46.
3. Педагогіка: Навчальний посібник. В.М. Галузяк, М.І. Сметанський, В. І. Шахов. 6-е вид., випр. под. Вінниця: «Нілан – ЛТД», 2017. 200 с.
4. Перспективні напрями сучасної науки та освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Слов'янськ, 18–19 травня 2022 року; відп. ред.О. Хващевська. Слов'янськ, 2022. 57 с.
5. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. Дрогобич: Видавн. фірма «Відродження», 2001. 287 с.
6. Стежинки у Всесвіт: комплексна освітня програма для дітей раннього та перед шкільного віку / автор. колектив; наук. керівник К. Л. Крутій.

Запоріжжя: ТОВ “ЛІПС” ЛТД, 2020. С. 95-97, 135-137.
7. Наука та освіта в умовах війни: Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка»: матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів, аспірантів та молодих учених, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти (розділ вища школа); (м. Глухів, 23-24 травня 2023 року), 2023. 60 с.

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНОГО ФІТНЕС-ОБЛАДНАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Лига Віталій, Кушнір Каріна
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті розглянуто теоретичні та методичні засади застосування засобів атлетичної гімнастики для розвитку силових здібностей. Проаналізовано роботи вітчизняних і зарубіжних науковців щодо ефективності різних методів силової підготовки. Особливу увагу приділено використанню сучасного фітнес-обладнання – смартболів, функціональних тренажерів, турнікетних стійок, вільних вагів із сенсорним управлінням і TRX-систем.

Ключові слова: атлетична гімнастика, силові здібності, фітнес-обладнання, силова підготовка, методи тренування, функціональний тренажер, TRX, смартбол.

Lyha Vitalii, Kushnir Karina. Application of modern fitness equipment in athletic gymnastics training.

Abstract. The article examines the theoretical and methodological foundations for the use of athletic gymnastics tools in the development of strength abilities. The works of domestic and foreign researchers on the effectiveness of various strength training methods are analyzed. Particular attention is paid to the use of modern fitness equipment, including smart balls, functional training machines, turnstile racks, free weights with sensory control, and TRX systems.

Keywords: athletic gymnastics, strength abilities, fitness equipment, strength training, training methods, functional trainer, TRX, smart ball.

Актуальність. Розвиток фізичних якостей, і, зокрема, силових здібностей, є одним із ключових завдань сучасної теорії та методики фізичного виховання і спорту. Атлетична гімнастика як самостійна дисципліна та складова фітнес-культури набуває дедалі більшої популярності серед різних категорій населення – від юнацтва до осіб зрілого й похилого віку. Це зумовлено широким спектром можливостей для корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарату, профілактики захворювань і підвищення якості життя.