

**Геннадий Петренко. Программно-нормативные и социально-педагогические основы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения.** В статье проанализировано состояние физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в современной системе дошкольного образования (действующие и перспективные нормативно-правовые акты, программы для дошкольных учебных заведений, социально-психологические основы воспитательного и учебного процессов).

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дети старшего дошкольного возраста, нормативно-правовые акты, программы развития ребёнка, социально-педагогические основы.

**Gennady Petrenko. Software-regulatory and Socio-pedagogical Bases of Physical Education of Children of Senior Preschool Age in the Conditions of pre-school Educational Institutions.** The article analyses the state of the physical training of children of senior preschool age in the modern system of pre-school education (current and prospective regulatory-legal acts, programs for pre-school educational institutions, socio-pedagogical foundations of upbringing and educational processes).

**Key words:** physical education, children of senior preschool age, normative-legal acts, programs of development of the child, socio-pedagogical basis.

37.037

**Вікторія Петрович,  
Анастасія Альошина**

### **Гнучкість та її вплив на організм людини**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.**

[1; 2; 3],

[1; 2; 5],

[3; 6],

**Завдання**

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.**

... [3; 4]

(Fleischman, 1964; ... ward, 1984).

[2; 6].

[2; 7].

60°,

8-9

13-14

13-14-

16-17

35-40

[1; 7]. (1984),

(... 1) (Hiley, 1990).

... (сГ, 1990).  
[6; 7].  
... ( .1). (44 )  
[2; 7].  
[1; 2; 7]  
...  
( .1) [3; 5].

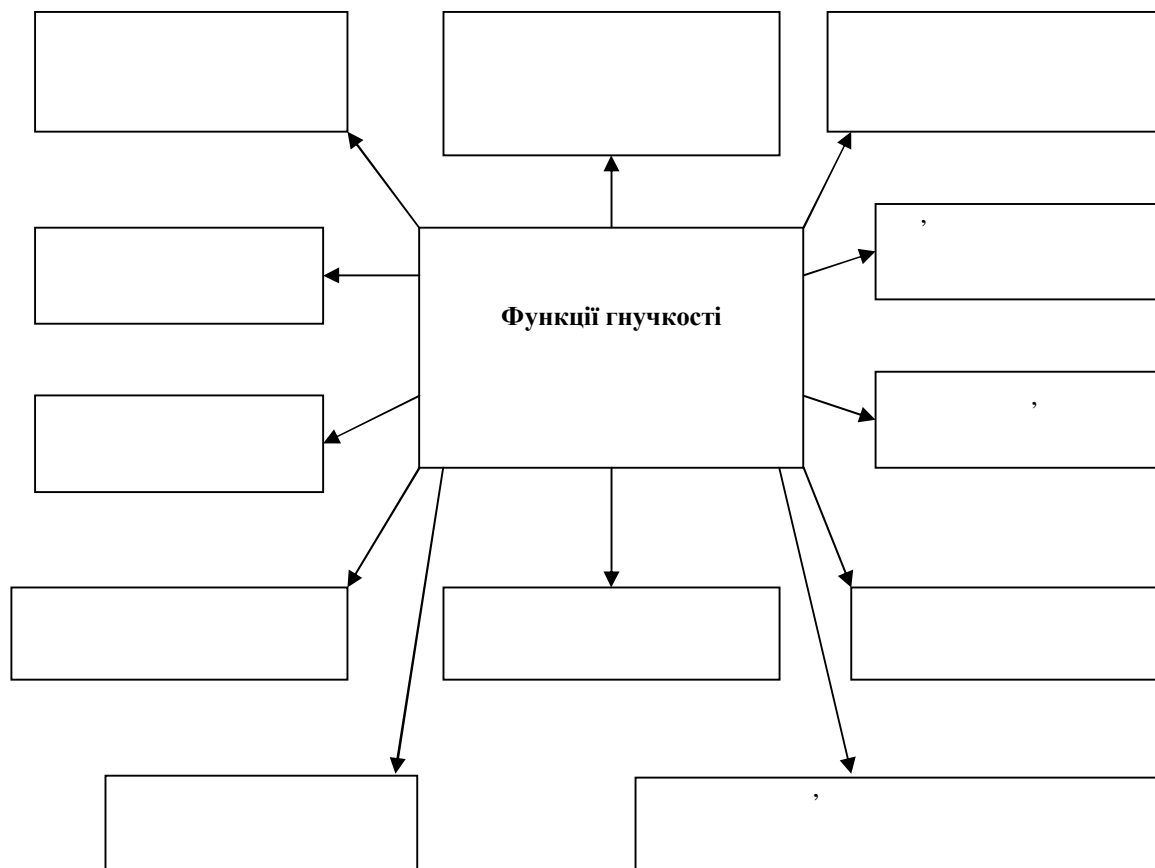


Рис. 1. Функції гнучкості

- (... 1). “ ”
- [1, 2].
- “ ”
1. “ ”
  2. “ ”
  3. “ ”
  4. “ ”

#### Висновки й перспективи подальших досліджень.

“ ”

(

), “ ” –

#### Список використаної літератури

1. “ ”, 2009. – 224 .
2. “ ”, 2001. – 420 .
3. “ ”, 2000. – 354 .
4. “ ”, 2005. – 195 .
5. “ ”, 2010. – 319 .
6. “ ”, 2001. – 95 .
7. Aten D. W. Therapeutic exercise in athletic training: Principles and overview / D. W. Aten, K. T. Knight // Athletic Training. 1978. – С. 123–126.

#### Анотації

У статті висвітлено основні функції гнучкості, проаналізовано деякі методи розвитку цієї фізичної якості та складено таблицю впливу гнучкості на організм. Прояв гнучкості залежить, передусім, від анатомічної будови суглобів, еластичних властивостей м'язів і зв'язок, центрально-нервової регуляції тонусу м'язів. А тому розвиток цієї якості є складним процесом та носить індивідуальний характер. Крім цього, вона впливає на виникнення та усунення судом і скелетно-сухожильних та суглобових травм. Гнучкість відіграє важливу роль як у житті кожної людини, так і в різних видах спорту. Звичайно, рівень розвитку залежить від виду спорту. Якщо в художній гімнастиці це провідна якість, яку потрібно максимально розвивати, то в спортивній – децю в меншій, а в ігрових видах для оптимальної роботи потрібна мінімальна затрата енергії, розвиток інших фізичних якостей та уникнення травм.

**Ключові слова:** гнучкість, стретчинг, профілактика м'язевих судом, фізичні якості.

**Викторія Петрович, Анастасія Алёшина. Влияне гибкости на организм человека.** В статье отражены основные функции гибкости, проанализированы некоторые методы развития этого физического качества и составлена таблица влияния гибкости на организм. Проявление гибкости зависит прежде всего от

анатомического строения суставов, эластичных свойств мышц и связок, центрально-нервной регуляции тонуса мышц. Поэтому развитие этого качества является сложным процессом и носит индивидуальный характер. Кроме этого, она влияет на возникновение и устранение судорог, скелетно-сухожильных и суставных травм. Гибкость играет важную роль как в жизни каждого человека, так и в разных видах спорта. Обычно уровень развития зависит от вида спорта. Если в художественной гимнастике это ведущее качество, которое нужно развивать в максимальной мере, то в спортивной – в меньшей, а в игровых видах для оптимальной работы нужна минимальная затрата энергии, развитие других физических качеств и избежание травм.

**Ключевые слова:** гибкость, стретчинг, профилактика мышечных судорог, физические качества.

***Victoria Petrovych, Anastasiya Aleshina. Influence of Flexibility on Human's Organism and its Role in Sport.***

The basic functions of flexibility are reflected in the article, some methods of development of this physical quality are analyzed and the table of influence of flexibility on an organism is made. The display of flexibility depends on the anatomic structure of joints, elastic properties of muscles and copulas, centrally-nervous adjusting of tone of muscles. Therefore development of this quality is a difficult process and carries individual character Flexibility plays an important role in lives of everybody and in different types of sport. Usually the level of development depends on the type of sport. If in rhythmic gymnastics this is a leading quality that needs to be developed in maximum, then in competitive gymnastics it needs less developing, and in playing kinds of sport it is needed for optimal work with the minimum expense of energy, development of physical qualities and avoidance of traumas.

**Key words:** flexibility, stretching, prophylaxis of muscular cramps, physical qualities.

**Іванна Пілярська**

**Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку**

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

**Постановка наукової проблеми та аналіз наукових досліджень.**

[1; 3].

[4; 5].

**Завдання**

6–9  
26.