

УДК 373.21

Н.В. КЛОЧКО

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта,
Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь



Статья поступила 23 мая 2023 г.

**ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В статье рассматривается применение занятий детским фитнесом (фитбол-аэробики и степ-аэробики) с целью воспитания двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: детский фитнес, степ-аэробика, фитбол-аэробика, дети дошкольного возраста, физическая подготовленность.

KLOCHKO N.V.

Senior Lecturer of Department of Physical Cultural & Sports,
Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus

CHILDREN'S FITNESS IN THE PHYSICAL FITNESS OF PRESCHOOL CHILDREN

The article discusses the use of children's fitness classes (fitball aerobics and step aerobics) for the purpose of educating motor abilities in older preschool children.

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

Введение. Важная задача в государстве – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Здоровье детей представляет основу потенциала государства (демографического, экономического, интеллектуального). Здоровое поколение является главным фактором социально-экономического развития.

Многие авторы отмечают снижение рациональных физических нагрузок необходимых растущему организму ребенка для полноценного здоровья [5, 6]. Данная проблема связана с интенсивно развивающимися информационными технологиями, повышением интеллектуальных нагрузок при подготовке детей к обучению в школе, проведением свободного времени с использованием телефонов, компьютеров. Все это ведет к снижению уровня двигательной активности, что отрица-

тельно сказывается на функциональном состоянии организма и здоровье детей дошкольного возраста в целом.

Данные статистического ежегодника за 2022 год свидетельствуют о том, что по сравнению с 2021 годом увеличилось количество детей с болезнями органов дыхания, костно-мышечной системы и соединительной ткани, эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ, болезнями нервной системы, глаза и его придаточного аппарата, уха и сосцевидного отростка, а также инфекционными и паразитарными болезнями, новообразованиями [4, с. 114].

Поиск новых оздоровительных технологий с целью улучшения состояния здоровья детей, повышения уровня их физической подготовленности и умственной и физической работоспособности, формирования по-

требности в здоровом образе жизни привел к молодому направлению оздоровительной физической культуры – детскому фитнесу. Детский фитнес – одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, представляет собой синтез музыки, ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта, повышает общий и эмоциональный тонус организма, улучшает физическую и умственную работоспособность, удовлетворяет потребность ребенка в двигательной активности, создает условия для проявления разносторонней двигательной активности на основе интеграции динамических, двигательных, «позных» рефлексов с сознательно контролируемыми движениями, формирует ответные реакции на внешние воздействия (сопротивление, растягивание, сокращение, расслабление), связи между схемами движений с эмоциональными и познавательными психическими процессами и поведением; умением слышать, любить и понимать музыку, чувствовать ее красоту, выражать свои эмоции в спортивных и танцевальных композициях [1, с. 3].

Цель исследования – исследование влияния занятий детским фитнесом на уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

Материалы и методы организации исследования. В исследовании приняли участие 45 детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет). Из них 26 девочек и 19 мальчиков.

Оценка физической подготовленности детей осуществлялась с помощью тестовых упражнений: бег 10 метров с хода, бег 90 (120) метром, наклон туловища вперед из положения сидя, прыжок в длину с места.

Бег 10 метров с хода выполнялся из положения «высокого старта» перед линией, расположенной за 4-5 м от линии старта. По команде «Марш!» ребенок выполнял разбег. В момент пересечения линии старта включался секундомер и выключался в момент пересечения линии финиша.

Бег 90/120 метров из положения «высокого старта» перед линией старта. По команде «Марш!» включался секундомер, ребенок начинал движение. По окончании дистанции секундомер выключался.

Наклон вперед выполнялся из исходного положения сед ноги врозь, пятки упирались в упоры перед линией шкалы на ширине 35 см. По команде ребенок тянулся пальцами вперед как можно дальше.

Прыжок в длину с места выполнялся из исходного положения стойка ноги врозь перед линией. По команде ребенок выполнял прыжок на максимально возможное расстояние.

Результаты исследования. До начала занятий было проведено тестирование физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Средний показатель в беге на 10 метров с хода у девочек составил $2,7 \pm 0,06$ секунд, у мальчиков – $2,6 \pm 0,05$ секунд. В беге на 90(120) метров девочки показали результат $41,4 \pm 0,58$ секунд, мальчики – $40,9 \pm 0,78$ секунд. При выполнении наклона вперед из исходного положения сидя девочки показали средний результат $5,7 \pm 0,32$ сантиметров, при этом у мальчиков он составил $4,8 \pm 0,24$ сантиметров. Средний показатель в прыжке в длину у девочек – $91,5 \pm 1,87$ сантиметров, у мальчиков – $96,1 \pm 3,20$ сантиметров (таблица 1).

Занятия детским фитнесом проводились 2 раза в неделю во второй половине дня в течение 7 месяцев.

Занятия включали два направления детского фитнеса. Одно из двух занятий в неделю было представлено степ-аэробикой – направление фитнеса аэробной направленности, основу которой составляют различные способы подъемов на специальную платформу – степ и спусков с нее, выполняемых в соответствии с ритмом музыкального сопровождения [3].

Таблица 1. – Показатели физической подготовленности детей 5-6 лет до начала занятий детским фитнесом ($M \pm m$)

Тестовое упражнение	Девочки (n=26)	Мальчики (n=19)
Бег 10 метров с хода, с	$2,7 \pm 0,06$	$2,6 \pm 0,05$
Бег 90 (120) метров, с	$41,4 \pm 0,58$	$40,9 \pm 0,78$
Наклон вперед из положения сидя, см	$5,7 \pm 0,32$	$4,8 \pm 0,24$
Прыжок в длину с места, см	$91,5 \pm 1,87$	$96,1 \pm 3,20$

Выполнение упражнений на степе способствует расширению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивает активность обменных процессов в организме детей, расширяет диапазон их двигательной активности, улучшает координацию, мышечную память, пространственную ориентацию, вестибулярную устойчивость и т.п.

Второе занятие осуществлялось на основе фитбол-аэробики – направления оздоровительной аэробики содержанием, которой является выполнение физических упражнений с применением больших гимнастических мячей – фитболов под музыкальное сопровождение [2]. Занятия фитбол-аэробикой позволяют достичь оздоровительного эффекта, поскольку воздействуют не только на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, но и способствуют развитию двигательных способностей, оказывают благотворное влияние на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Музыкальное сопровождение занятий детским фитнесом с применением степов и фитболов способствует преодолению нарастающего утомления и повышению работоспособности, воспитывает чувство ритма, такта, выразительности движений, музыкального вкуса; решает задачи эстетического, нравственного и умственного воспитания.

В результате проведения занятий детским фитнесом с использованием степ-аэробики и фитбол-аэробики у мальчиков и девочек произошли существенные изменения в показате-

лях физической подготовленности (таблица 2).

Достоверность различий в показателях физической подготовленности при уровне значимости 0,01 отмечена в тестовых упражнениях у девочек в беге на 10 метров, 90 (120) метров, наклоне туловища вперед из положения сидя, у мальчиков в тестовых упражнениях в беге на 10 метров, наклоне туловища вперед из положения сидя.

В прыжке в длину с места достоверность различий в показателях и у девочек, и у мальчиков составляет при уровне значимости 0,05. Достоверность различий при уровне значимости 0,05 наблюдается в показателях бега на 90 (120) метром и прыжка в длину с места у мальчиков и прыжка в длину с места у девочек.

Выводы

Таким образом, выполненное исследование продемонстрировало, что детский фитнес является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет). Систематическое применение занятий детским фитнесом, включающим такие направления оздоровительной физической культуры как степ-аэробика и фитбол-аэробика, в физическом воспитании детей способствовало увеличению показателей в скоростных, скоростно-силовых способностях, выносливости и гибкости. Отмечено достоверное увеличение результатов в тестовых упражнениях.

Таблица 2. – Динамика показателей физической подготовленности детей 5-6 лет после проведения занятий детским фитнесом ($M \pm m$)

Тестовое упражнение	Девочки (n=26)			Мальчики (n=19)		
	До занятий	После занятий	Достоверность различий	До занятий	После занятий	Достоверность различий
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 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
Наклон вперед из положения сидя, см	5,7±0,32	10,4±0,51	p<0,01	4,8±0,24	7,5±0,36	p<0,01
Прыжок в длину с места, см	91,5±1,87	101,5±1,90	p<0,05	96,1±3,20	106,6±3,35	p<0,05

Список литературы

1. Клочко, Н.В. Детский фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста / Н.В. Клочко, Т.Ю. Логвина. // Пралеска. – 2019. – № 3. – С. 3–7.
2. Кузьмина, С.В. Влияние занятий фитбол-аэробики на коррекцию опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста / С.В. Кузьмина. // Материалы российского форума «Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения». – С-Пб, 2011. – С. 113–114.
3. Лисицкая, Т.С. Степ-аэробика / Т/С. Лисицкая. // Спорт в школе. – 2009. – № 13. – С. 12–16.
4. Статистический ежегодник. // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Минск, 2022. – 374 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М: Академия, 2006. – 368 с.
6. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника / В.А. Шишкина. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 133 с.

Received 23 May 2023