

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА РАВНОВЕСИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Полесский государственный университет

Аннотация. В статье представлены результаты оценки показателей равновесия детей дошкольного возраста (5-6 лет) до начала проведения занятий детским фитнесом и после его окончания.

Annotation. The article presents the results of assessing the balance indicators of preschool children (5-6 years old) before the start of children's fitness classes and after it.

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

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

Ключові слова: дитячий фітнес, фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, рівновага, діти дошкільного віку.

Актуальность темы исследования (постановка проблемы). Ю.Ф. Курамшин [1, с. 158] определяет равновесие как «компонент координационных способностей, обеспечивающий сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз».

Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина [5] делают акцент на том, что упражнения в равновесии развивают внимание, координацию движений, воспитывают волевые качества, способствуют овладению своим телом.

Равновесие необходимо при выполнении любого действия. Оно обеспечивает нормальное функционирование систем, экономичные затраты энергии организма и повышение эффективности движений. Хорошо развитая функция равновесия облегчает освоение двигательных действий.

Развитие функции равновесия, на наш взгляд, может осуществляться с помощью систематических занятий детским фитнесом, который представляет собой 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 [2, с. 6].

Цель исследования: оценить влияние занятий фитнесом на показатели равновесия детей дошкольного возраста (5-6 лет).

Результаты исследований. Изучение влияния занятий детским фитнесом на функцию равновесия осуществлялось в государственном учреждении дошкольного образования «Ясли-сад № 37 г. Пинска». Детский фитнес с детьми 5-6 лет проводился 2 раза в неделю во второй половине дня с октября по май. Продолжительность занятия – 35 минут.

Для занятий были выбраны два направления детского фитнеса: степ-аэробика и футбол-аэробика. Степ-аэробика представляет собой направление фитнеса аэробного характера, в процессе которого танцевальные двигательные действия выполняются с применением специальной степ-платформы [4]. Простота овладения и доступность двигательных действий позволяет применять степ-платформу в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Футбол-аэробика – направление фитнеса, основу которого составляют физические упражнения, выполняемые с помощью больших гимнастических мячей – футболов [3]. Занятия футбол-аэробикой оказывают комплексное влияние на организм детей, благодаря ее специфическим особенностям: свойства футбола, действие биомеханических факторов, полифункциональность его применения, разнообразие исходных положений при выполнении физических упражнений. Выполнение упражнений с применением футболов не имеет возрастных ограничений.

До начала занятий детским фитнесом было проведено изучение показателей равновесия детей. Оценка равновесия осуществлялась с помощью теста «стойка на одной ноге», при этом дети становились на удобную им ногу, вторую сгибали вперед и внутренняя сторона стопы была прижата к колену, руки на пояс.

Анализ полученных результатов показал, что среднее удержание положения тела у мальчиков составило 31 секунду, у девочек – 35 секунд.

В результате проведения занятий детским фитнесом произошли изменения в показателях равновесия, как у девочек, так и у мальчиков 5-6 лет (рисунок).



Рисунок – Динамика показателей равновесия детей 5-6 лет в результате занятий детским фитнесом, секунд

Продолжительность удержания равновесия у мальчиков увеличилась с $31 \pm 0,03$ секунды до $61 \pm 0,02$ секунды. Девочки также улучшили результат: с $35 \pm 0,02$ секунд до $64 \pm 0,02$ секунд. Отмечено достоверное увеличение показателей устойчивости положения у мальчиков и у девочек ($p < 0,01$).

Выводы. Занятия детским фитнесом в учреждении дошкольного образования способствуют улучшению показателей равновесия. В результате систематических занятий степ-аэробикой и фитбол-аэробикой достоверно увеличилась продолжительность удержания статического положения у мальчиков и у девочек 5-6 лет.

Список литературы.

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Под. ред Ю. Ф. Курамшина – 4-е изд., стереотип. М. : Советский спорт, 2010. 320 с.

2. 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.

3. 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». 2011. С. 113-114.

4. Лисицкая, Т. С. Степ-аэробика / Т. С. Лисицкая. // Спорт в школе. 2009. №13. С. 12-16.

5. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособие для педагогов дошк. учреждений: в 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. М. : Владос, 2004. 41.

Кругляк О.¹, Кругляк Т.¹, Кругляк Н.²

ФРІЗБІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФАХОВИХ КОЛЕДЖАХ

¹КЗЛОР «Самбірський фаховий педагогічний коледж ім.
І.Филипчака»

²КЗЛОР «Самбірський фаховий медичний коледж»

Анотація. У статті висвітлено використання літаючого диску – фрізбі у на заняттях з фізичного виховання у Самбірських фахових педагогічному і медичному коледжах.

Annotation. The article describes the usage of the flying disk Frisbee at physical training lessons in Sambir Professional Medical College and Sambir Professional Pedagogical and Medical Colleges.

Ключові слова: фрізбі, заняття з фізичного виховання, фахові коледжі.

Key words: Frisbee, Physical Training Lectures, Professional Colleges.

Актуальність теми дослідження. У Рекомендаціях щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки учнівської молоді на період до 2025 року наголошується, що фізичне виховання у закладах освіти сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, виховання фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей всіх учасників освітнього процесу, організації змістового дозвілля молоді [1].