



## Вплив сучасних фітнес методик на фізичний розвиток дітей дошкільного віку

**Котляр Т. В.**

КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 366 комбінованого типу Харківської міської ради»

**Анотація.** У тезах представлені дослідження фізичного стану дітей дошкільного віку в процесі занять за допомогою сучасних фітнес методик. Зроблено порівняльний аналіз отриманих даних антропометричних показників і показників розвитку фізичних якостей. Дослідження проводилося на базі КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 366 комбінованого типу Харківської міської ради», з дітьми віком 5-6 років.

**Ключові слова:** сучасні фітнес методики, діти дошкільного віку, фізичні якості.

**Вступ.** Фізичне виховання дитини в умовах дошкільного навчального закладу є важливим і відповідальним завданням загального виховання, тому що всі діти, починаючи з раннього віку, повинні рости здоровими, міцними, гармонійно розвиненими [4, 5].

Важливо надавати процесу фізичного виховання оздоровчої спрямованості. Наповнення занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та інших форм роботи різноманітними рухами в комплексі з традиційними та нетрадиційними оздоровчими технологіями збагатять дітей знаннями про особисте здоров'я, сформує у них уміння та навички оздоровлення та відновлення власного організму [2, 3].

Удосконалення системи фізичного виховання дошкільників, застосування інноваційних методик багато в чому визначається рівнем наукової обґрунтованості методів фізичної підготовки дітей цього віку [1]. Саме в дитячому віці формуються життєво важливі базові, локомоторні навички та вміння, створюється фундамент рухового досвіду, освоюється абетка руху, з елементів якої надалі формується вся рухова діяльність людини.



Саме вирішення цих проблем і визначає актуальність нашої роботи.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

**Мета роботи:** визначити зміни антропометричних показників і показників розвитку фізичних якостей дітей 5-6 років в процесі занять фізичними вправами.

#### Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Визначити рівень зміни антропометричних показників і показників розвитку фізичних якостей дітей 5-6 років в процесі занять фізичними вправами.

**Матеріал і метод дослідження.** Дослідження проводилося на базі КЗ «Дошкільний навчальний застав (ясла-садок) № 366 комбінованого типу Харківської міської ради», де було створено за однорідністю розвитку здібностей експериментальну групу дітей із 20 чоловік віком 5-6 років.

З метою оцінки ефективності впровадження сучасних фітнес методик в загальну систему фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах в період 2016/2017 навчального року був проведений порівняльний педагогічний експеримент, у якому брали участь діти старшого дошкільного віку (5–6 років) у кількості 40 дітей.

Експериментальна група займалася за розробленою програмою з використанням інноваційних фітнес технологій.

Таблиця 1

#### Антропометричні виміри дітей на початку і після закінчення досліджень (n=40)

Показники	До експерименту		p	Після експерименту		p
	Контр. $X_{к+м_k}$	Експер. $X_{e+м_e}$		Контр. $X_{к+м_k}$	Експер. $X_{e+м_e}$	
Зріст, см	121,8±1,23	121,1±0,74	>0,05	122,1±1,19	123,7±0,63	<0,05
Вага, кг	22,22±0,54	21,58±0,51	>0,05	22,30±0,50	22,32±0,57	>0,05
Окружність голови, см	50,44±0,24	50,78±0,36	>0,05	50,46±0,21	50,78±0,36	>0,05
Об'єму грудної клітини, см	58,67±0,82	58,00±0,73	>0,05	58,91±0,77	60,03±0,71	<0,05

Проведенні дослідження показали, що діти обох груп відповідають нормам розвит-



ку для свого віку, але діти які займалися за експериментальною програмою виявили достовірно кращі антропометричні показники в зрості і об'ємі грудної клітини ( $p < 0,05$ ) (табл. 1).

До початку експерименту діти експериментальної і контрольної груп не мали достовірних відмінностей у показниках фізичного розвитку та результатах фізичної підготовленості. Після проведення експерименту спостерігалася зміна показників фізичного розвитку в обох групах (табл. 2). Таким чином, підвищені навантаження не чинили негативного впливу на організм дітей.

Таблиця 2

Показники фізичних якостей дітей на початку і після закінчення досліджень (n=40)

Показники	До експерименту		p	Після експерименту		p
	Контр. $X_k \pm m_k$	Експер. $X_e \pm m_e$		Контр. $X_k \pm m_k$	Експер. $X_e \pm m_e$	
Нахил вперед, см	5,6 $\pm$ 1,56	5,3 $\pm$ 1,21	<0,05	7,8 $\pm$ 1,41	8,7 $\pm$ 1,78	<0,05
Вис на поперечені, с	39 $\pm$ 2,35	41 $\pm$ 1,78	>0,05	45 $\pm$ 2,39	64 $\pm$ 1,28	<0,05
Човниковий біг 4x6 м	12,08 $\pm$ 3,45	12,01 $\pm$ 4,56	>0,05	11,39 $\pm$ 3,58	10,36 $\pm$ 4,51	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	101,4 $\pm$ 4,56	101,6 $\pm$ 5,89	<0,05	108,9 $\pm$ 4,51	121,1 $\pm$ 3,81	<0,05

Порівняльний аналіз показників, які характеризують фізичну підготовленість дітей контрольної групи до і після проведення експерименту, дозволивши встановити, що достовірних ( $p > 0,05$ ) змін результатів не спостерігалось в правах з розвитку сили рук та спритності. Це пояснюється тим, що заняття за традиційною програмою з фізичної культури для дошкільних навчальних закладів спрямовані головним чином на засвоєння певного обсягу рухових навичок і в меншій мірі сприяють вихованню рухових якостей.

При проведенні порівняльного аналізу показників фізичного розвитку дітей контрольної і експериментальної груп до та після закінчення експерименту дозволив встановити такі зміни: гнучкість – зросла в КГ на 28,2%, в ЕГ на 39,1%; сила рук – зросла в КГ на 13,3%, в ЕГ на 35,9%; спритність – зросла в КГ на 5,7%, в ЕГ на 9,1%; швидкісно-силові якості – зросли в КГ на 16,1% і в ЕГ на 16,1%.

**Висновки.** Результати дослідження дозволили констатувати, що в цілому за усіма показниками у дітей експериментальної групи, які застосовували сучасні фітнес технології на заняттях, відбулися якісні зрушення в розвитку фізичних якостей.

1. Встановлено, що застосування сучасних фітнес методик позитивно впливає на фізичний розвиток дітей дошкільного віку 5-6 років.



2. Процес виконання дітьми сучасних фітнес вправ впливає позитивно на емоційне відношення до занять, сприяє розвитку гнучкості, спритності, силі та швидкості, у свою чергу стимулюючи розвиток фізичних, психомоторних і інтелектуальних можливостей дітей.

3. Отримані експериментальні результати дозволяють рекомендувати ввести в програми навчання і виховання в дитячих дошкільних установах розділи, пов'язані із застосуванням сучасних фітнес методик, для підвищення рівня фізичного, емоційного розвитку дітей.

**Перспектива подальших досліджень** в даному напрямку є пошук нових сучасних видів фітнес технологій та опробування їх в дитячих навчальних закладах.

### **Список використаної літератури.**

1. Бала Т. М. Влияние упражнений чирлидинга на уровень развития координационных способностей школьников 5–6-х классов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 4. С. 14–19.
2. Котляр С.М. Оцінка рівня розвитку рухових здібностей дітей 12–13 років. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. *Збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції*, 20 травня 2015 р, Харків: ХДАФК, 2015. С.54-57.
3. Лапицкая Е.М. *Физкультура для детей*: под редакцией: М.М. Безрук. М.: Эскимо, 2009. 176 с.
4. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал*. 2008. № 4. С. 47–51.
5. *Теорія та методика фізичного виховання*: під редакцією Т. Ю. Круцевич. – К., 2013. Т.1. 422 с.