

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

НЕЧИТАЙЛО М. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент АРТЕМ'ЄВА Галина Павлівна

ВАРІАТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, ЯКА ВІДПОВІДАЄ ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 5 - 6 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Анотація. Одним з популярних засобів фізичного виховання дітей на сьогоднішній день є заняття фітнесом танцювальної спрямованості. Задля об'єктивної оцінки співвідношення навантаження фізичному розвитку дітей, що займаються, необхідно своєчасно проводити контроль фізичної підготовленості. Мета дослідження - визначити наявність зв'язку фізичної підготовленості щодо індивідуальних особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку, які займаються фітнесом танцювальної спрямованості, для відбору та орієнтації до занять конкретним напрямком танцювального фітнесу.

Ключові слова: танцювальний фітнес, фізичний розвиток дітей.

Вступ. Фізичний розвиток - це процес становлення та біологічного формування функцій організму людини під час її індивідуального життя, що є показником її біологічного віку. Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітки та ін.), фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей), показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.). Фізичний розвиток підростаючих поколінь відбувається й без фізичного виховання. Однак, тільки за допомогою занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, заняття фізичною культурою та ін.), з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дитини можна досягнути всебічного гармонійного розвитку всіх морфо-функціональних утворень організму [2].

Одним з популярних засобів фізичного виховання дітей на сьогоднішній день є заняття фітнесом танцювальної спрямованості. На заняттях танцювальним фітнесом застосовується велика кількість різноманітних засобів, що дають змогу розвивати усі фізичні якості впродовж навчання. Заняття танцювальним фітнесом із дітьми нерідко містять ігрову форму, що робить процес ще цікавішим для сприйняття дитини. На заняттях обов'язково застосовується принцип доступності: зміст кожного уроку, методи, що застосовуються, відповідають віковим особливостям дітей, що займаються, рівню їх фізичного розвитку.

Задля об'єктивної оцінки співвідношення навантаження фізичному розвитку дітей, що займаються, необхідно своєчасно проводити контроль фізичної підготовленості [5].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження - визначити наявність зв'язку фізичної підготовленості щодо індивідуальних особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку, які займаються фітнесом танцювальної спрямованості, для відбору та орієнтації до занять конкретним напрямком танцювального фітнесу.

Завдання дослідження:

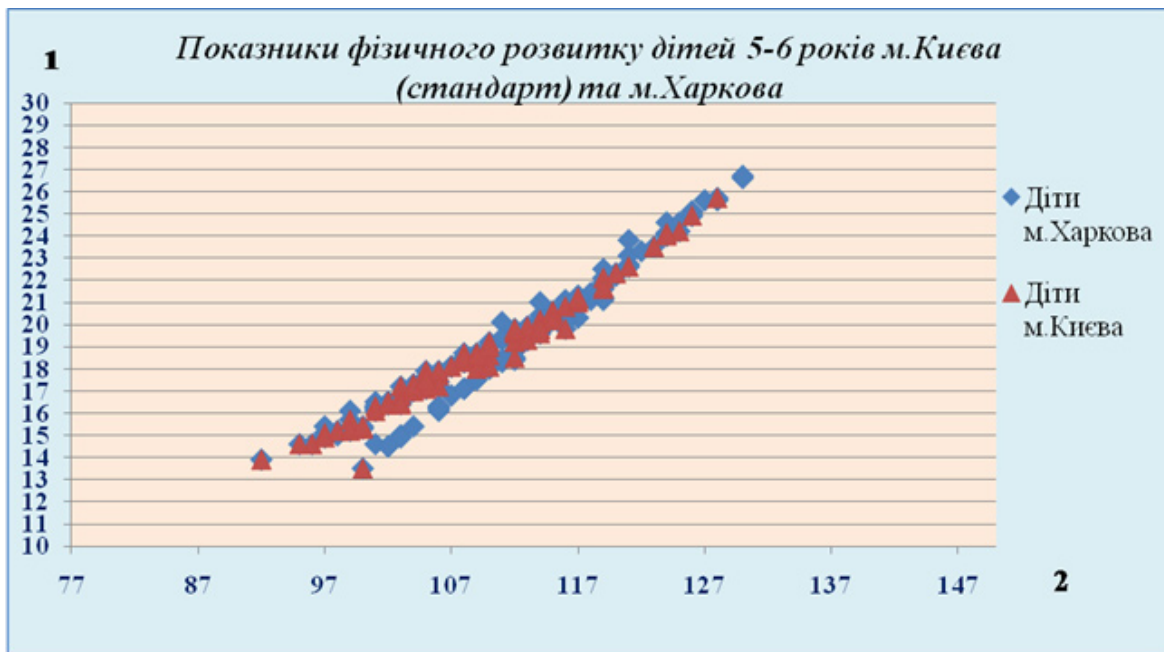
1. Виявити рівень фізичного розвитку дітей 5 - 6 років, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості.
2. Виявити рівень фізичної підготовленості дітей 5 - 6 років, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості.
3. Охарактеризувати варіативність фізичної підготовленості дітей 5 - 6 років, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

- антропометричні вимірювання;
- педагогічні тестування;
- педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Для контролю за рівнем фізичного розвитку дітей дошкільного віку, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості, була обрана наступна методика: було порівняно антропометричні дані досліджуваних нами дітей (у кількості 212 дітей) із стандартами, які рекомендуються Академією медичних наук України, Міністерством охорони здоров'я України та Інститутом гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва АМН України, а саме даними збірнику матеріалів «Фізичний розвиток дітей різних регіонів України», випуск 2: «Міські дошкільники». Відповідно до цих стандартів нами були виконані вимірювання дітей 5-6 років, що займаються танцювальним фітнесом у м. Харкові. Отримані дані було порівняно із даними обстежень дітей старшого дошкільного віку м. Києва, приведеними у рекомендованому збірнику. Результати обстеження представлені на графіку (рис.1). До ознак, що порівнювалися, на початку входило 2 показники: довжина тіла стоячи та маса тіла.

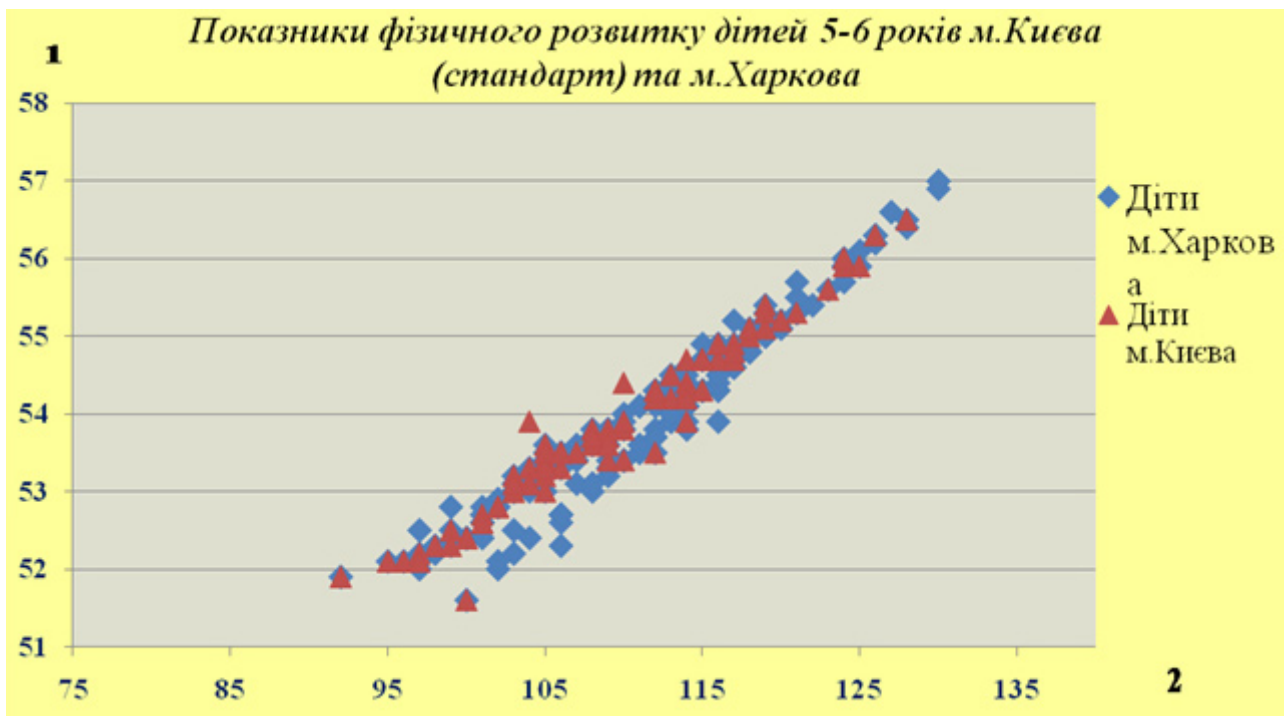
На представленому графіку бачимо, що отримані результати вимірювань двох ознак фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості, практично збігаються зі стандартами, які приведені у збірнику матеріалів. Тому отримати більш чи менш обґрунтований висновок про вплив фізичного навантаження на фізичний розвиток дітей, який у всій популяції представлено саме таким чином, даний метод не дозволяє. У зв'язку з цим для того, щоб подивитися наскільки досліджувані діти відрізняються від встановленого стандарту, необхідно звернути увагу на те, що при одній і тій ж самій довжині та масі тіла може бути зовсім різне співвідношення частин тіла, яке відображає особливості обмінних процесів, що породжують таку форму. Це було розглянуто нами при аналізі морфо-метричних характеристик будови тіла людини [1, 2, 3]. Тому нами було розглянуто та порівняно ще один показник фізичного розвитку дітей - окружність грудної клітки (у спокої). На наступних графіках



1 - Вага тіла 2 - Довжина тіла

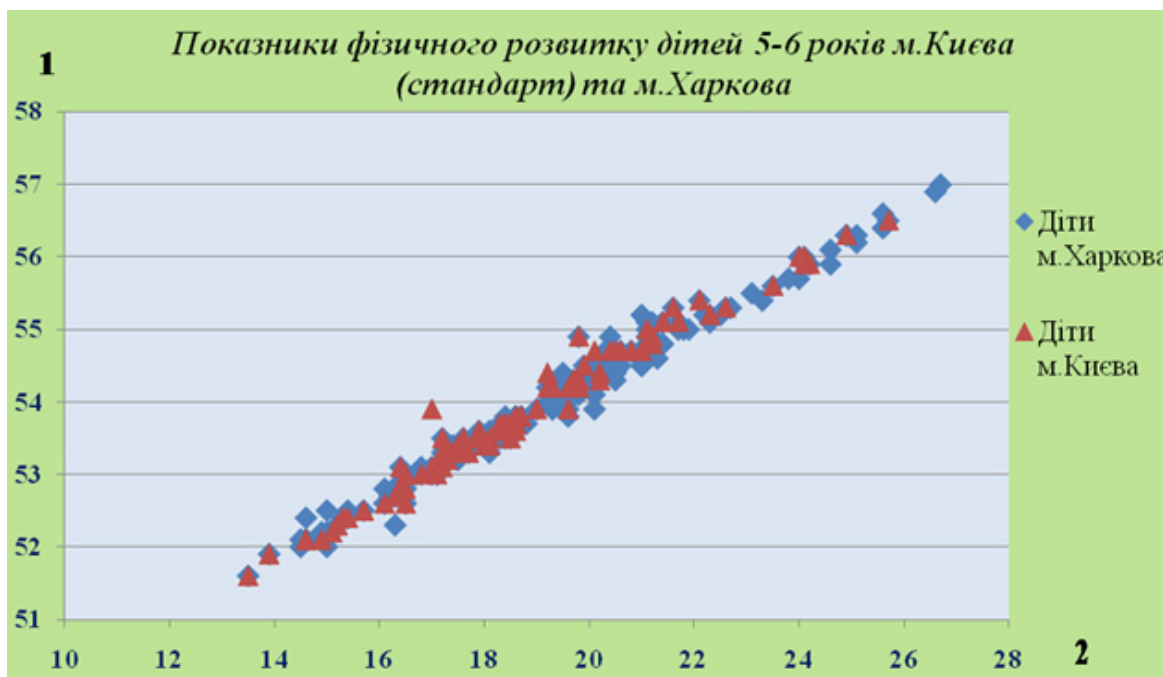
Рис.1

(рис.2,3) ми бачимо, що отримані результати вимірювань трьох ознак фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, що займаються танцювальним фітнесом, вказують на особливості нормального розподілу обстежуваного контингенту згідно приведеним даним збірника матеріалів Інституту гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва.



1 - Окружність грудної клітки 2 - Довжина тіла

Рис. 2



1 - Окружність грудної клітки 2 - Вага тіла
Рис. 3

Згідно отриманих результатів фізичного розвитку були проведені загальноприйняті тестування фізичної підготовленості досліджуваних дітей 5-6 років. Отримані дані представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дітей 5-6 років на початку експерименту

Тестування	Початок експерименту, n = 212		
	ЕГ, n = 106	КГ, n = 106	Достовірність відмінностей
	$X \pm m$	$X \pm m$	
Біг 30 м з високого старту, с	10,00 ± 0,16	10,20 ± 0,16	t = 0,88; P > 0,05
Стрибки у довжину з місця, см	91,2 ± 1,9	88,9 ± 2,4	t = 0,75; P > 0,05
Динамометрія лівої кисті, кг	3,58 ± 0,30	3,67 ± 0,40	t = 0,18; P > 0,05
Динамометрія правої кисті, кг	4,28 ± 0,35	4,17 ± 0,37	t = 0,22; P > 0,05
Стійка на одній нозі з піднятими руками, с	11,50 ± 1,55	12,10 ± 1,46	t = 0,28; P > 0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	13,70 ± 0,30	14,10 ± 0,37	t = 0,84; P > 0,05
Витривалість - біг 300 м, с	97,5 ± 3,6	92,7 ± 3,2	t = 1,0; P > 0,05
Нахил тулуба, см	7,89 ± 0,15	7,68 ± 0,17	t = 0,93; P > 0,05

Згідно отриманих результатів нами не було виявлено достовірних відмінностей у показниках фізичної підготовленості дітей 5-6 років між експериментальною та контрольною групою. Але при розподілі дітей за показниками клінічної антропометрії [4] стає помітна їх суттєва різниця в індивідуальних показниках, що неможливо встановити при груповому порівнянні.

Таким чином, під час обробки результатів вище перерахованих тестувань фізичної підготовленості дітей 5-6 років, саме завдяки впровадженню більш тонкої методики антропометричного контролю за зміною соматотипу, визначаємо, що дані цих різноманітних тестувань розсіюються, що дозволяє на ранньому (первинному) етапі вирішувати питання орієнтації та відбору дітей для подальшої профорієнтації та спрямованості до занять конкретним напрямком фітнесу танцювальної спрямованості.

Висновки:

1. Виявлено початковий рівень фізичного розвитку дітей 5 - 6 років, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості. Отримані результати вимірювань трьох ознак фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, що займаються танцювальним фітнесом, вказують на особливості нормального розподілу обстежуваного контингенту згідно приведеним даним збірника матеріалів Інституту гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзеєва (у дисертаційній роботі результати перевірено на достовірність).

2. Виявлено початковий рівень фізичної підготовленості дітей 5 - 6 років, що займаються фітнесом танцювальної спрямованості. Рівень розвитку швидкості на основі оцінки результатів тесту «біг на 30 м з високого старту» у дітей ЕГ склав $10,00 \pm 0,16$; у КГ – $10,20 \pm 0,16$ с. Результати у стрибках у довжину з місця, що характеризують рівень розвитку швидкісно-силових якостей дітей склали у ЕГ $91,2 \pm 1,9$, у КГ – $88,9 \pm 2,4$ см. Рівень розвитку силових якостей на основі оцінки результатів динамометрії лівої кисті у дітей ЕГ склав $3,58 \pm 0,30$, у КГ – $3,67 \pm 0,40$ кг. Сила правої кисті у ЕГ дітей складала $4,28 \pm 0,35$, у КГ – $4,17 \pm 0,37$ кг. За тестування на витривалість (біг на 300 м) ЕГ отримала наступний результат – $97,5 \pm 3,6$, КГ – $92,7 \pm 3,2$ с. Результати тестування «стійка на одній нозі з піднятими руками» у дітей ЕГ склали $11,50 \pm 1,55$, у КГ – $12,10 \pm 1,46$ с. Рівень розвитку спритності на основі оцінки результатів човникового бігу 4×9 м у дітей ЕГ склав $13,70 \pm 0,30$, у КГ – $14,10 \pm 0,37$ с. Діти ЕГ показали результати з тестування на гнучкість «нахил тулуба», що дорівнюють $7,89 \pm 0,15$, у КГ – $7,68 \pm 0,17$ см.

3. Здійснення паспортизації фізичного розвитку дітей на основі антропометричних даних і прояви рухових якостей, характерних для даного типу статури, дозволяє здійснювати оцінку їх схильності до різних видів рухової діяльності, яка лежить в основі різних видів спортивної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку.

Список використаної літератури:

1. Ажиппо А. Ю. Проблемы определения биологического возраста и систем оценки физического развития и донозологической диагностики конституционных заболеваний / А. Ю. Ажиппо, Я. И. Пугач, Я. В. Жерновникова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – № 3 (47). – С. 7–12.

2. Ажиппо А. Ю. Индивидуальные особенности физического развития и наступления биологической зрелости морфофункциональных структур организма / А. Ю. Ажиппо, В. А. Друзь, Т. И. Дорофеева, Я. И. Пугач, Н. В. Бурень, М. В. Нечитайло, Я. В. Жерновникова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – №6 (50). – С. 11–19.

3. Ажиппо А. Ю. Норма, стандарты и тесты в структуре построения мониторинга физического развития, физической подготовленности и физического состояния / А. Ю. Ажиппо, Т. И. Дорофеева, Я. И. Пугач, Г. П. Артемьева, М. В. Нечитайло, В. А. Друзь // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 5 (49). – С. 13–23.

4. Брейтман М. Я. Клиническая семиотика и дифференциальная диагностика эндокринных заболеваний / М. Я. брейтман. – л. : Медгиз, 1949. – 586 с.

5. Друзь В. А. Обзорный анализ по проблеме «Теоретико-методологические основы построения системы массового контроля физического развития и состояния физической подготовленности различных групп населения» : учеб пособ ./В. А. Друзь, Н. В. Бурень, С. С. Пятисоцкая и др . – Харьков : ХГАФК, 2014 – 128 с.