

получаемых данных об учащемся; практические рекомендации для педагогических работников вспомогательной школы и родителей детей; статистическую обработку данных, аналитику и внесение своевременных необходимых корректировок в учебно-воспитательный процесс.

В-третьих, полученные в ходе педагогического эксперимента результаты пока-

зали, что разработанная нами модель способствовала повышению уровня развития координационных способностей младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью, что свидетельствует о целесообразности ее применения в образовательном процессе вспомогательной школы.

1. Мазитова, Н. В. Психозмоциональная и социальная адаптация детей с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по спортивной гимнастике в смешанных группах / Н. В. Мазитова, Е. А. Мунирова // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2015. – № 13. – С. 57–62.

2. Ланская, О. В. Эффективность методики коррекции координационных способностей у школьников-олигофренов в степени дебильности / О. В. Ланская, А. А. Челноков, Т. А. Григорьева // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : проблемы и перспективы развития : материалы X Юбилейной междунар. науч.-практ. конф., Красноярск, 1 июня 2020 г. / Сиб. гос. ун-т науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнева ; редкол.: Т. Г. Арутюнян [и др.]. – Красноярск, 2020. – С. 327–330.

3. Кобринский, М. Е. Развитие координационных способностей младших школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью средствами физической культуры в условиях вспомогательной школы-интерната / М. Е. Кобринский, Т. И. Русецкая, В. А. Самойлова // Специальная адукацыя. – 2020. – № 5. – С. 23–28.

УДК 373.21

ЛОГВИНА Татьяна Юрьевна, канд. пед. наук, доцент

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

КЛОЧКО Наталья Васильевна

*Полесский государственный университет,
Пинск, Республика Беларусь*

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ

Детский фитнес является видом оздоровительной гимнастики, разработанным с учетом современных фитнес-технологий. Широкий диапазон направлений детского фитнеса позволяет выбрать наиболее подходящий вид в зависимости от условий занятий, заинтересованности детей, подготовленности руководителя физического воспитания. Занятия детским фитнесом оказывают оздоровительное и лечебно-профилактическое влияние на организм детей дошкольного возраста. Степ-аэробика и фитбол-аэробика наряду с укреплением здоровья, улучшением психоэмоционального состояния позволяют повысить результаты физической подготовленности детей дошкольного возраста. В результате занятий детским фитнесом у детей отмечен достоверный прирост показателей гибкости, равновесия, выносливости, скоростно-силовых способностей, быстроты.

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

THE DYNAMICS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF 5–6-YEAR-OLD CHILDREN ENGAGED IN FITNESS ACTIVITIES

Fitness for children is a type of health-improving gymnastics, developed taking into account modern fitness technologies. A wide range of directions for children's fitness allows you to choose the most suitable type depending on the training conditions, the interest of children, and the experience of the physical education instructor. Children's fitness classes have a health-improving, therapeutic and preventive effect on the body of preschool children. Step aerobics and fitball aerobics allow, along with the health and psycho-emotional state improvement, to increase the level of physical fitness of preschool children. Engagement in the children's fitness activities demonstrates increase in indicators of flexibility, balance, endurance, speed-strength abilities, and agility.

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

Забота о состоянии здоровья детей является одной из приоритетных задач физического воспитания в учреждениях дошкольного образования в Республике Беларусь. Здоровое поколение – важный фактор социально-экономического развития общества. Постоянное развитие информационных технологий, снижение уровня двигательной активности оказывает отрицательное влияние на функциональное состояние организма, снижение результатов физической подготовленности детей. Увеличение интеллектуальных нагрузок во время подготовки детей к обучению в школе, проведение свободного времени с использованием современных гаджетов и, при этом, снижение рациональных физических нагрузок, необходимых растущему организму ребенка, приводит к развитию патологических состояний и снижению уровня здоровья детей.

На современном этапе развития общества осуществляется поиск новых оздоровительных технологий с целью улучшения состояния здоровья и физической подготовленности детей дошкольного возраста, повышения уровня их физической и умственной работоспособности, формирования потребности в здоровом образе жизни. Одной из новых оздоровительных технологий, вошедших в содержание Учебной программы дошкольного образования, является детский фитнес. Детский фитнес представляет собой одно из современных направлений оздоровительной гимнастики, синтез музыки, ритмических движений, элементов акробатики,

игровых видов спорта. Занятия фитнесом повышают общий и эмоциональный тонус организма, улучшают физическую и умственную работоспособность, удовлетворяют потребность ребенка в двигательной активности, создают условия для проявления разносторонней двигательной активности на основе интеграции динамических, двигательных, «позных» рефлексов с сознательно контролируемыми движениями, формируют 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 [3].

В.В. Борисова, Т.А. Шестакова [1], Е.Г. Сайкина [7] определяют детский фитнес как общедоступную, высокоэффективную и эмоциональную систему оздоровительных мероприятий, целью которой является укрепление здоровья детей, профилактика возникновения патологических состояний, расширение функциональных резервов организма, повышение уровня двигательных способностей, содействие освоению различных видов движений и приобщение к здоровому образу жизни. В учреждениях дошкольного образования разработано много комплексов ритмической гимнастики, которые способствуют формированию у детей желания, потребности, реализации двигательной активно-

сти. Дети учатся ощущать радость, успех, получать удовольствие от занятий, наслаждаться красотой движений, демонстрировать собственные успехи в проявлении физических качеств, умение владеть своим телом и легко манипулировать им под ритм танцевальной музыки, создать атмосферу эмоционального комфорта, отзывчивости, раскрепощенности, самостоятельности и творческой активности.

При планировании различных заданий, упражнений, танцевальных движений учитывали индивидуально-психологические особенности развития детей 5–6 лет. Занятия были необязательными, без принуждения, их содержание основывалось на детских интересах, допускались импровизации с учетом индивидуальных способностей детей. Интерес детей был главным мотивом, побуждающим детей заниматься детским фитнесом. Для успешного проведения занятий по детскому фитнесу были обеспечены следующие условия: занятия проводились в спортивном зале, в яркой спортивной одежде; создавалась эмоционально-положительная непринужденная обстановка: проводился учет нагрузки и анализ дозировки упражнений на каждом этапе разучивания спортивно-танцевальной композиции. Нагрузку увеличивали постепенно для обеспечения оптимальной адаптации организма к физической нагрузке при обязательном эмоциональном удовлетворении и положительных эмоциях при выполнении разнообразных упражнений детского фитнеса. Для обеспечения адекватной физической нагрузки учитывали возраст детей, их физическую подготовленность и состояние здоровья. Каждое занятие начинали с разминки в виде гимнастических упражнений, танцевальных комплексов, выполняемых с небольшим объемом движений и малой интенсивностью. Основная часть выполнялась в высоком темпе, но обязательно учитывали степень утомления детей. В заключительной части выполняли упраж-

нения на гибкость, дыхательные, упражнения в расслаблении и на внимание.

На каждом занятии детям предлагались элементы игры, игровые задания, игровые упражнения, психогимнастика, обязательные творческие задания: придумывание комбинированных упражнений; самостоятельный подбор упражнений и движений детьми под музыкальное сопровождение; передача в движении образов животных, игрушек, явлений природы и т. д.

Каждому комплексу или упражнению дети придумывали название. При освоении базовых упражнений комплекса разучивали новые упражнения, усложняли знакомые и увеличивали дозировку отдельных упражнений, после чего переходили к комбинированным упражнениям. Новые упражнения сначала выполняли в медленном темпе, затем постепенно увеличивали амплитуду, количество упражнений, и только после этого ускоряли темп.

При разработке комплекса упражнений старались чередовать сложные упражнения по координации с упражнениями в равновесии, на внимание. Каждое занятие носило развивающий характер, продумывалось содержание двигательной активности детей, возможности проявления самостоятельности, творчества, развитие индивидуальности и воспитание нравственности; учитывать интересы, потребности ребенка, соотношение времени двигательной активности и длительности занятия. Использовали игровые ситуации и игровые приемы.

Целью исследования явилось изучение влияния занятий фитнесом на уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Из многообразия направлений детского фитнеса были выбраны занятия степ-аэробикой и фитбол-аэробикой.

Степ-аэробика представляет собой направление фитнеса аэробной направленности, в котором танцевальные двига-

тельные действия выполняются с использованием специальной степ-платформы [5]. Степ-аэробика оказывает благотворное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы за счет увеличения объема работы сердечной мышцы, увеличения сердечного выброса, улучшения обеспечения тканей кислородом и питательными веществами. Систематические занятия совершенствуют функцию системы внешнего дыхания, увеличивают силу дыхательных мышц, жизненную емкость легких, максимальную вентиляцию легких, улучшают легочное кровоснабжение и способствуют более экономичному выполнению мышечной работы [2].

Фитбол-аэробика представляет направление фитнеса, основу которого составляют физические упражнения, выполняемые с фитболами [6]. Физические упражнения фитбол-аэробики оказывают оздоровительный эффект за счет:

1) активного функционирования мышц и систем организма в условиях неустойчивой опоры, способствующих поддержанию позы и сохранению равновесия при выполнении упражнений на мяче;

2) амортизационной функции мяча, способствующей разгрузке и мобилизации различных отделов позвоночника.

В результате выполнения упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах.

Таблица 1. – Результаты физической подготовленности детей 5–6 лет до начала занятий детским фитнесом (M±m)

Тестовое упражнение		Девочки (n=26)	Мальчики (n=19)
Бег 10 м, с		2,7±0,06	2,6±0,05
Бег 30 м, с		7,7±0,16	7,6±0,18
Бег 90 (120) м, с		41,4±0,58	40,9±0,78
Наклон вперед из положения сидя, см		5,7±0,32	4,8±0,24
Прыжок в длину с места, см		91,5±1,87	96,1±3,20
Метание теннисного мяча на дальность, м	Пр. рука	5,6±0,19	6,5±0,34
	Л. рука	4,7±0,16	5,2±0,29
Стойка на одной ноге, с		35±0,02257	31±0,03

Вибрационное воздействие на периферическую и центральную нервную систему оказывает обезболивающий, тонизирующий или успокаивающий эффект на организм, который зависит от интенсивности вибрации, активизации регенеративных процессов, свойств фитбола (размер, цвет, упругость) и многофункциональности его применения (в качестве предмета, опоры, отягощения, тренажера, препятствия, массажера, ориентира). Каждое из этих особенностей фитбола проявляет свое специфическое воздействие на физическое, психологическое и эмоциональное состояние ребенка обеспечивая оздоровительный и лечебно-профилактический эффект занятий [4, 6].

Музыкальное сопровождение занятий степ-аэробикой и фитбол-аэробикой способствует преодолению появляющегося утомления, повышению работоспособности, решает задачи эстетического, нравственного и умственного воспитания, улучшает эмоциональное состояние занимающихся.

В исследовании приняли участие 45 детей 5–6 лет. Занятия детским фитнесом проводились 2 раза в неделю по 35 минут во второй половине дня в течение 7 месяцев.

Оценка физической подготовленности детей осуществлялась с помощью контрольных упражнений: бег 10 м, бег 30 м, бег 90 (120) м, наклон туловища вперед из положения сидя, прыжок в длину с места,

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 30 м, с	7,7±0,16	7,4±0,17	p<0,01	7,6±0,18	7,3±0,18	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	
Метание теннисного мяча, м	Пр. рука	5,6±0,19	6,6±0,21	p<0,01	6,5±0,34	7,7±0,38	p<0,01
	Л. рука	4,7±0,16	5,5±0,17	p<0,01	5,2±0,29	6,5±0,27	p<0,01
Стойка на одной ноге, с	35±0,02	63±0,02	p<0,01	31±0,03	60±0,03	p<0,01	

метание теннисного мяча на дальность, стойка на одной ноге. До начала занятий фитнесом была проведена оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста (таблица 1).

Полученные результаты физической подготовленности детей позволяют констатировать, что у девочек результаты выше при выполнении контрольных упражнений в равновесии «стойка на одной ноге», гибкости «наклон туловища вперед из исходного положения сидя». Мальчики показали лучшие результаты в упражнениях, основой которых являются скоростные (бег 10 и 30 метров), скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места и метание теннисного мяча на дальность) и выносливость (бег 90 (120) метров).

Занятия детским фитнесом оказали влияние на результаты физической подготовленности у всех детей 5–6 лет независимо от пола (таблица 2).

Достоверность различий в показателях физической подготовленности при уровне значимости 0,01 отмечена в контрольных упражнениях у девочек в беге на 10 метров, 30 метров, 90 (120) метров, наклоне туловища вперед из положения сидя,

метании теннисного мяча на дальность и стойке на одной ноге.

У мальчиков при данном уровне значимости достоверность различий выявлена в тестовых упражнениях в беге на 10 метров, 30 метров, наклоне туловища вперед из положения сидя, метании теннисного мяча на дальность и стойке на одной ноге. В прыжке в длину с места достоверность различий в показателях и у девочек, и у мальчиков составляет при уровне значимости 0,05. Также у мальчиков достоверность различий при уровне значимости 0,05 наблюдается в показателях бега на 90 (120) метров.

Заключение. Занятия детским фитнесом, включающим футбол-аэробику и степ-аэробику, являются эффективным средством повышения результатов физической подготовленности детей 5–6 лет. Отмечено увеличение показателей в скоростных, скоростно-силовых способностях, координационных способностях и гибкости у мальчиков и девочек. В процессе занятий видами детского фитнеса у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, развиваются не только физические, но и личностные качества.

1. Борисова, В. В. *Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников* / В. В. Борисова, Т. А. Шестакова. – Тула : Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, 2011. – 84 с.

2. Горцев, Г. *Ничего лишнего : аэробика, фитнес, шейпинг* / Г. Горцев. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 256 с.

3. 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.

4. Кузьмина, С. В. *Влияние занятий фитбол-аэробики на коррекцию опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста* / С. В. Кузьмина // *Педиатрия Санкт-Петербурга : опыт, инновации, достижения : материалы рос. форума*. – 2011. – С. 113–114.

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

6. Сайкина, Е. Г. *Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой* / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2011. – 114 с.

7. Сайкина, Е. Г. *Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях* / Е. Г. Сайкина. – СПб., 2008. – 68 с.

УДК 7967012.68

САМОЙЛЮК Татьяна Анатольевна

*Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Брест, Республика Беларусь*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГФОК

В статье проанализированы показатели развития физических способностей студентов под воздействием применения различных методик, направленных на их подготовку к сдаче нормативных требований Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Определена эффективность разработанной методики по развитию физических способностей у студентов с акцентом воздействия на группы мышц, участвующих при выполнении контрольных тестов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса.

Ключевые слова: студенты; физические качества; нормативные требования; показатели; физическая подготовленность; методика; комплекс.

THE EFFECTIVENESS OF THE METHODOLOGY OF STUDENTS PREPARATION TO PASSING THE REGULATORY REQUIREMENTS OF THE STATE SPORTS AND RECREATION COMPLEX

The indicators of the physical abilities development in students as a result of the use of various methods aimed at preparing them to pass the regulatory requirements of the State Sports and Recreation Complex (SSRC) of the Republic of Belarus are analyzed in the article.

The effect of the developed technology aimed at development of physical qualities in students with an emphasis on the impact on the muscle groups involved in the performance of control tests of the State Sports and Recreation Complex is determined.

Keywords: students; physical qualities; regulatory requirements; indicators; physical fitness; methodology; complex.

Введение. В результате изучения литературы по вопросу эффективности традиционной системы физического воспитания выявлен низкий уровень физической подготовленности студенческой молодежи [1, 4, 6, 7, 8].

Введенный в данной ситуации Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс (ГФОК) еще больше демонстрирует существующую проблему.

Система физического воспитания учреждений образования высших учебных