

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье предложена программа занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста. Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют об эффективности программы, которая способствовала повышению уровня физической подготовленности младших школьников.

Ключевые слова: *школьники, физическая подготовленность, фитнес.*

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Проблема физической подготовленности подрастающего поколения сегодня рассматривается в качестве одной из приоритетных задач физического воспитания.

В целом ряде публикаций последних лет [2, 6, 7] показано, что уровень физической подготовленности многих школьников находится на чрезвычайно низком уровне. Исследования уровня физической подготовленности школьников показали, что в среднем до 40% школьников имеют низкий уровень физической подготовленности [4].

Одной из причин снижения уровня физической подготовленности, по мнению ряда авторов [7, 9], является не только резкое снижение двигательной активности, которое особенно проявляется в период начала обучения детей в школе и малое число уроков по физической культуре, но и не удовлетворительное состояние материально-технической базы, и что особенно важно, неуправляемость физического воспитания в школах.

Анализ научно-методической литературы, посвященной исследованию состоянию здоровья детей школьного возраста, показал, что в период обучения в школе здоровье детей ухудшается. При поступлении в школу проблемы со здоровьем имеют 10–20 % учащихся, а уже в конце начальной школы – до 50–60 % [7, 8], только 20 % школьников Украины может считаться здоровыми, остальные имеют различные отклонения в состоянии здоровья [5].

Некоторые авторы [1-4, 6] отмечают, что действующая в настоящее время организация физического воспитания в школах недостаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья и мотивации учащихся к физической культуре и спорту.

Для укрепления здоровья учащихся особую роль играет применение разнообразных рациональных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений, которые бы удовлетворяли требования учебного процесса и соответствовали закономерностям развития физических качеств школьников [1, 5, 7].

Таким образом, поиск и разработка новых эффективных средств и методов повышения уровня здоровья, работоспособности, физической подготовленности и профилактики заболеваемости подрастающего поколения сегодня находятся в центре внимания.

В связи с этим применение инновационных технологий для детей младшего школьного возраста, является актуальной темой исследования.

Формулировка цели и задач работы. Определить влияние занятий фитнесом на уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста

Основная задача педагогического исследования заключалась в повышении уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста с помощью разработанной программы занятий фитнесом.

Результаты исследования. В педагогическом исследовании приняли участие 57 детей младшего школьного возраста г. Киева, которые занимались фитнесом во внеурочное время 3 раза в неделю по 45 минут на протяжении 4 месяцев. Контрольная группа (КГ) занималась по традиционной методике, а основная группа (ОГ) по разработанной программе занятий фитнесом.

При разработке программы ориентировались на следующие задачи, которые являются главными в физическом воспитании младших школьников:

- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- создать школу движений на основе совершенствования умений и навыков и пополнять их сравнительно несложными по координации движениями;
- содействовать повышению уровня физической подготовленности;
- формировать навык правильной осанки;
- воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Систематизация и обобщение данных научно-методической литературы позволили сформировать цель занятий фитнесом.

Цель программы занятий заключалась в улучшении уровня физической подготовленности младших школьников.

Исходя из цели программы занятий фитнесом, мы предполагали достичь следующих результатов:

- повышения уровня здоровья;
- снижения показателей заболеваемости;
- повышения уровня физической подготовленности;
- стойкой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Для решения поставленных задач были изучены виды физических упражнений, применяемые на занятиях, и адаптированы к учащимся младших классов.

Нами были подобраны следующие типы физических упражнений, выполняемые на занятиях по фитнесу:

- выполняемые из различных положений тела;
- выполняемые с применением различного инвентаря.

Основываясь на сказанном выше, была разработана программа занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста, которая представлена в таблице 1.

Таким образом, была разработана программа занятий фитнесом, включающая следующие компоненты:

- фитнес-гимнастику;
- аэробику с игрушками;
- образно-сюжетные игры;
- гимнастику и акробатику;
- аэробику с мячами;
- аэробику со скакалкой;
- элементы йоги и т.д.

В результате проведенного исследования выявлено, что до эксперимента показатели физической подготовленности детей достоверных различий не имели ($p > 0,05$).

Таблица 1

Программа занятий фитнесом для детей младшего школьного возраста

Задачи	Средства	Результаты
Быстрота	Бег, подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты, аэробика с мячом.	Улучшение нервной и мышечной систем.
Ловкость	Ходьба, бег, прыжки, акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты, метания набивных мячей, аэробика с игрушками, фитнес-гимнастика.	Улучшение нервной и мышечной систем.
Гибкость	Динамические без отягощений (маховые, рывковые, пружинистые с партнером); Статические (с самозахватами, с партнером, на снарядах). Фитнес-гимнастика, элементы йоги.	Улучшение мышечной системы и опорно-двигательного аппарата.
Сила	Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (например, набивные мячи), противодействие партнера, игры с перетягиванием, метание и толкание мячей. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату). Подвижные и спортивные игры. Элементы аэробики.	Улучшение мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. Положительное влияние на осанку.
Выносливость	Бег, ходьба, прыжки со скакалкой, подвижные игры, элементы аэробики, аэробика со скакалкой.	Улучшение функциональных показателей (сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

После проведенного исследования уровень физической подготовленности, как в КГ, так и в ОГ под влиянием занятий по разработанной программе занятий фитнесом увеличился. Но в ОГ результаты существенно отличаются от показателей КГ, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Показатели физической подготовленности детей
основной и контрольной групп
до и после эксперимента**

Показатель	Пол	Группа							
		контрольная (n=29)				основная (n=28)			
		до эксперимента		после эксперимента		до эксперимента		после эксперимента	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Бег 30 м, с	д	5,77	0,48	5,68	0,47	5,75	0,46	5,52*	0,49
	м	5,66	0,46	5,5*	0,43	5,52	0,45	5,18*	0,36
"Челночный" бег 4×9 м, с	д	12,32	0,56	12,28	0,54	12,29	0,48	11,95**	0,36
	м	12,12	0,74	11,75	0,58	11,82	0,72	11,29**	0,41
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	д	8,39	3,13	8,90	3,24	9,83	3,44	11,44**	3,56
	м	14,98	8,41	16,74*	7,53	14,92	8,05	22,12**	5,64
Прыжок в длину с места, см	д	140,2	10,63	144,12*	12,05	142,05	15,63	153,23**	12,05
	м	155,3	14,43	162,45*	14,67	155,28	13,95	170,23**	10,76
Подъем туловища в сед за 1 мин., раз	д	33,23	6,27	36,34*	7,12	32,41	6,76	36,21*	7,36
	м	36,32	7,34	38,02	8,29	35,06	9,07	39,03*	6,86
Наклон туловища из положения сидя, см	д	8,34	2,54	11,05*	3,65	9,06	5,53	17,11**	5,91
	м	4,57	2,14	5,65	3,06	3,85	2,74	6,08	3,88

Примечания: * – статистически достоверная разница между показателями до и после эксперимента ($p < 0,05$); ** – статистически достоверная разница между основной и контрольной группами ($p < 0,05$)

Учащиеся ОГ как среди девочек, так и среди мальчиков показали лучшие результаты, чем в КГ в следующих тестах: бег 30 м, "челночный" бег 4×9 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину и наклон туловища вперед из положения сидя.

Но достоверная разница между КГ и ОГ наблюдается в таких показателях, как ловкость $p < 0,05$ ("челночный" бег 4×9 м, с), сила $p < 0,05$ (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз) и скоростно-силовые $p < 0,05$ (прыжок в длину с места, см) и у девочек гибкость $p < 0,05$ (наклон туловища вперед из положения сидя, см).

После проведения педагогического исследования мы пришли к выводу, что программа занятий фитнесом позволила повысить уровень физической подготовленности.

Выводы и перспективы дальнейших разработок

Таким образом, результаты внедрения программы занятий фитнесом показали достоверное улучшение уровня физической подготовленности. Так в ОГ результаты показателей тестирования имели статистически достоверную разницу ($p < 0,05$) по отношению с показателями КГ. Наибольшая разница наблюдается в таких показателях, как сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) у мальчиков 22,12 раз ($S=5,64$) и у девочек 11,44 раз ($S=3,56$), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) у мальчиков 170,23 см ($S=10,76$) и у девочек 153,23 см ($S=12,05$). У девочек также наблюдалась положительная динамика в развитии гибкости (наклон туловища вперед из положения сидя), что составила в основной группе 17,11 см ($S=5,91$).

Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют об эффективности программы занятий фитнесом, которая способствовала повышению уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на исследование физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом у детей среднего школьного возраста.

Использованные источники

1. Андреева О. В. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів / О. В. Андреева, М. В. Чернявський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №2–3. – С. 17–19.
2. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
3. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булатова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №1. – С. 3-9.
4. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 64–69.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олім. лит., 2010. – 248 с.
6. Лизогуб В. С. Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості учнів з урахуванням особливостей фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій / В. С. Лизогуб, В. О. Пустовалов, Г. В. Зганяйко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 134–137.
7. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.
8. Перовошиков Ю. А. Профилактика и коррекция функциональных отклонений у школьников / Ю. А. Перовошиков. – Одесса : Юридична література, 2006. – 256 с.
9. Присяжнюк С. І. Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. І. Присяжнюк. – Львів, 2001. – 17 с.

Zhuk A., Bondar E.

EFFECT OF FITNESS ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN PRIMARY SCHOOL AGE

In the article proposes a program of fitness activities with children of primary school age. The results of the experiment show the effectiveness of the program, which helped to improve the physical fitness of school children.

Key words: school children, physical fitness, fitness.

Стаття надійшла до редакції 24.08.2014 р.