ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ НАРОДНИХ ТАНЦІВ ДЛЯ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ

Любов Єракова, Валерія Смірнова

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Період молодшого шкільного віку - важливий етап у фізичному, психологічному, інтелектуальному і емоційно-вольовому становленні особи [2]. Це пов'язано із переходом до навчання у школі, що значно змінює режим життя дитини. Розвиток дітей 6-8 років, під керівництвом кваліфікованих педагогів в області фізичної культури, дозволить краще підготуватися до засвоєння дитиною шкільних програм (Н.В.Москаленко, 2009).

Рухова активність є невід'ємною частиною способу життя і поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання і морфо-функ- ціональних особливостей зростаючого організму (М.В. Чернявський, 2011). У дитячому віці рухова активність визначає нормальне зростання і розвиток організму, як найповнішу реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опірність до захворювань. Встановлена пряма залежність між рівнем рухової активності дітей та їх словниковим запасом, розвитком мовлення, мисленням. Розвиток фізичних якостей є дуже важливим, оскільки вони пов'язані з морфо-функціональними, психофізіологічними і біологічними особливостями організму дитини [1, 3]. Саме у дитячому віці формуються життєво важливі базові, локомоторні навики і уміння, створюється фундамент рухового досвіду, освоюється азбука руху, з елементів якої надалі формується вся рухова діяльність людини [4].

Аналіз останніх публікацій. Сучасними науковцями (Москаленко Н.В., 2009, Андреева О.В, Чернявський М,, 2009, Жук А, 2008, Білець- ка В., Семененко В., 2010, Хрипко И., 2011, Corbin, 2008 та ін) переважно розглядаються інноваційні види рухової активності, які необхідно використовувати у системі фізичного виховання, однак доведено, що досягнення оптимального рівня рухової активності неможливо лише за рахунок уроків фізичної культури. Навіть зарубіжні автори (RasselRate, Bar-Or, ТІютавІІоЬішоп, ТІютавМсКеїкв, 2006,2008) тільки констатують необхідність занять рухової активністю дітей та її організацію у позашкільний час [1, 5].

Поняття «дитячий фітнес» введено порівняно недавно, хоча у практиці фітнесу цей термін використовують вже понад 10 років.

Лише фрагментарні дослідження присвячені фітнес-технологіям для дітей молодшого шкільного віку, які реалізуються в рамках спеціально організованих занять у фітнес-центрах (Сойкина Е.Г., 2009, Хари- тонова О.О., 2009, Жук 2010). Заняття дитячим фітнесом надають змогу вирішити проблеми дефіциту рухової активності, тому напрям «дитячого фітнесу» став одним із пріоритетних не тільки у провідних фітнес- центрах, а і у студіях, клубах та дитячих будинках творчості. Напрям дитячого фітнесу з'явився порівняно недавно і поки що не має досить точного наукового обґрунтування у вітчизняній і зарубіжній літературі, особливо це стосується використання народних танців, як базового виду рухової активності.

Мета дослідження - визначити ефективність фітнес-програми із використанням народних танців для дітей 6-8 років.

Дослідження проводилися на базі фітнес-центру «Акваріум» за участю 20 дітей (10 хлопчиків та 10 дівчаток).

Було проаналізовано особливості фізичного стану дітей 6-8 років. За даними первинного контролю нами було розроблено фітнес-про- граму з елементами народних танців. Вибір саме цього виду рухової активності обумовлений побажаннями батьків, гармонійним впливом вправ на фізичний розвиток и поставу дитини, естетичним фактором та можливістю дитині почуватися на сцені, наявністю виховного та освітнього компонентів, які реалізуються на базі дитячого клубу фітнес-центру. Для реалізації усіх поданих факторів, фітнес-програма включала наступні блоки: теоретичний, практичний, творчий, тестування, підготовка танцювальних номерів. До теоретичного блоку входило ознайомлення та обговорення наступних тем: рухова активність як основа здорового способу життя; раціональне харчування, як важлива частина здорового способу життя; історія українського народного танцю; використання символіки у танці; танці населення різних регіонів України.

До практичного блоку входили безпосередньо різноманітні вправи, виконання яких вирішувало завдання гармонійного розвитку дитини та отримання музичного, танцювального досвіду. 74

З метою визначення ефективності фітнес-програми нами було обрано таки критерії як: фізичний розвиток, постава, функціональний стан, фізична працездатність, фізична підготовленість та рівень знань з обраних тем, пов'язаних із української культурою.

Для визначення теоретичних знань мі використали комп'ютерну програму у вигляді гри, яка була розроблена програмістом фітнес-цен- тру «Акваріум» за нашою програмою. У констатуючому експерименті дітей, які вірно відповіли на 80% питань було 50%. Після 6 місяців регулярних занять 80% хлопчиків та 90% дівчат впоралися із завданнями. Окремим позитивним моментом залучення дітей до фітнес-програми ми вважаємо позитивні зміни у особливостях постави. На початку формуючого експерименту 35% дітей мали відхилення, тобто сколіотичну поставу, то через 6 місяців - лише 5% дітей малі порушення постави. Також достовірні зміни зафіксовано у фізичної працездатності за результатами проби Руф'є, простежується чітка тенденція до збільшення дітей із середнім та високім рівнем. Кількість дітей із задовільним рівнем зменшилась на 50% за рахунок переходу до більш високого рівня.

За результатами поточного контролю було виявлено достовірні зміни у прояві гнучкості як у хлопців так і у дівчаток, однак більш високі результаті зафіксовані у дівчат (7 см порівняно із 4 см у хлопців). Достовірні зміни також відбулися у прояві швидкості як у дівчат так і у хлопчаків. В той час як у вибуховій силі (тест стрибок у довжину) достовірні зміни зафіксовано тільки у хлопців, у дівчат вони незначні (табл. 1).

Таблиця 1

Результати прояву фізичних якостей дітей 6-8 років, (п=20)

Рухова якість	Хлопчики (п=10)		Дівчата (п=10)	
	до	після	до	після
гнучкість, см	2,1+0,588	4,2+0,518*	4,0 +0,638	7,1+0,432*
швидкість, с	12,8+0,494	12,20+0,134*	13,5+0,499	13,1+0,215*
сила, см	135,2+5,62	143,4+4,82*	106,2+4,58	110,4+4,22

Висновки. Основні напрями проведення наукових досліджень присвячені: розробці методик дитячого фітнесу з елементами гімнастики, акробатики та спортивних танців, методиці використання елементів народних танців представлені для дітей середнього та старшого шкільного віку, однак використання народних танців у фітнесі (Folkfitness), що розвиває не тільки фізичну складову, а і морально-етичні риси та повагу до своєї країни

представляє інтерес для спеціалістів у сфері фіт- несу та рекреації, розвиваючись швидкими темпами, стає популярним. Відсутність ґрунтовних досліджень впливу оздоровчих занять із використанням елементів народної хореографії обумовило необхідність наших досліджень.

За результатами наших досліджень ми можемо констатувати позитивний вплив регулярних занять на всебічний розвиток дитини, та запропонувати використання нашої методики для використання спеціалістами дитячого фітнесу. У перспективі наших досліджень - підбір критеріїв та більш детальне вивчення впливу занять з програм дитячого фітнесу на показники фізичного стану та розвиток дитини.

Література:

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. - Киев: Олимпийская литература, 2009. - 528 с.
2. Бренч. С. В. Методика физической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся фитнес-аэробикой: автореф. на соиск. науч. степени канд. пед. наук 13.00.04: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». - Челябинск, 2012. - 20 с.
3. Левченкова Т. Перспективы развития детского фитнеса / Т. Левченкова //Теория и методика физического воспитания. - К., 2007. -№1. - С. 70- 71.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. - СПб.: Образование, 2008. - 301 с.
5. Rzepka N. Children fitness level inprimary school of raciborzin 1995 and 2009 / N. Rzepka, M. Szepelawy, J. Wojnar // Sportul Olimpics is portulpentrutoti : Materiale XV-a Congresstiintific International (12-15 septembrie 2011, Chisinau) / Comitetul international olimpic, Academia internationala olimpica. - Chisinau, 2011. - Vol. I. - C. 193-195.