

ВПЛИВ ZUMBA KIDS НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ольга Римар,

канд. наук з фіз.виховання та спорту, доцент

Олена Ханікянц

канд. наук з фіз.виховання та спорту, доцент

*Львівський державний університет фізичної
культури імені Івана Боберського (Україна)*

Актуальність. В умовах реформування системи освіти в Україні постає необхідність якісної зміни і фізкультурної освіти зокрема, починаючи з молодшого шкільного віку, адже саме тоді закладаються основи здоров'я, всебічної фізичної підготовленості та гармонійного фізичного розвитку. Одним із можливих шляхів удосконалення фізичного виховання молодших школярів може бути розроблення та застосування інноваційних технологій, а саме впровадження різних напрямів фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти, що сприятиме оновленню занять із фізичної культури молодших школярів.

Автори (Перез, Робинстон, Херлонг, 2011; Domene, Moir, Pummell, Easton, 2016; Чупрун, 2018) виокремили новітній фітнес-напрямок, створений на основі популярних латино-американських танцювальних стилів та адаптований до особливостей розвитку дітей віком 4-12 років – Zumba kids.

Заняття Zumba kids суттєво відрізняються від занять із дорослими людьми за інтенсивністю, обсягом навантаження, добором танцювальних елементів та ритмом музики [1, 3]. Зміст програми Zumba kids містить основи хореографії та власне танцю, без складних зв'язок і занадто різких рухів. Однак аналіз літературних джерел засвідчує, що українські науковці запровадження Zumba kids у навчально-виховний процес із фізичного виховання молодших школярів належними чином не досліджували [2].

Мета – підвищити рівень фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку засобами Zumba kids.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження (складання контрольних нормативів); педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Загалом у дослідницько-експериментальній роботі взяло участь 54 дитини, з них 26 хлопців і 28 дівчат. Паспортний вік усіх дітей становив дев'ять років.

Результати дослідження. Заняття Zumba kids є спрощеною формою занять класичної зумби, характеризуються меншою інтенсивністю та обсягом навантаження, містять різноманітні хореографічні і танцювальні вправи, пристосовані до особливостей дитячого організму. Програму поділено на два етапи: підготовчий та основний. Кожне заняття мало три частини: підготовча частина уроку передбачала використання танцювальних рухів під музичний супровід, щоб підготувати організм до основної частини заняття; основна частина заняття містила два блоки: навчання нових танцювальних елементів і танцювальної частини, який складалася із трьох фітнес-танців; заключна частина передбачала стретчинг, вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.

Порівняльний аналіз динаміки фізичної підготовленості учнів ЕГ і КГ, дав змогу визначити високий рівень статистичної вірогідності поліпшення результатів $p < 0,05$. Найбільший приріст результатів відбувся в дітей дев'яти років у розвитку швидкості, що характеризується тестовою вправою – «Біг 30 м» та спритності – «Човниковий біг 4х9м». Так, у тестовій вправі «Біг 30 м» у КГ показник збільшився від 6,51с до 6,34 с, однак в ЕГ спостерігається більш вагоме підвищення результату, зокрема від 6,48 с до 5,61 с. У тестовій вправі «Човниковий біг 4х9м» у КГ показник збільшився від 12,13 с до 11,94 с, а в ЕГ від 12,18 с. до 10,63 с. Таке поліпшення результатів у дітей ЕГ спричинене уведенням до заняття великої кількості танцювальних вправ.

Збільшення результатів відбулося також і у тестовій вправі «Піднімання тулуба». Так, у КГ показник зріс з 13,6 раза до 16,0 раза, натомість в ЕГ спостерігаємо більш вагоме зростання результату, зокрема від 13,7 раза до 25,4 раза. Суттєво зріс показник в ЕГ і в тестовій вправі «Нахил тулуба вперед», так поліпшення відбулося від 7,9 см до 14,1 см. Поліпшення цих показників зумовило уведенням у заключну частину уроку стретчингу, а також вправ на розслаблення м'язів. Натомість у КГ таких суттєвих зрушень не відбулося.

Значний приріст результатів отримали учні КГ і ЕГ у розвитку м'язів тулуба, що характеризувалося тестовою вправою – «Піднімання тулуба з вихідного положення лежачи». Цей факт зумовлений, на наш погляд, тим, що такі вправи входять до шкільної програми з фізичного виховання як обов'язкові завдання і вчителі приділяють їм належну увагу на уроках фізичної культури. У тестовій вправі «Стрибок у довжину з місця» спостерігається така ж тенденція на користь ЕГ.

Висновки. Проведення педагогічного експерименту з упровадження у практику авторської програми із застосуванням Zumba kids дало змогу зробити висновки про її переваги над традиційною.

Список використаних джерел

1. Чупрун Н. Ф. Обґрунтування доцільності використання zumba у фізичному вихованні студентської молоді в умовах факультативних занять. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Зб. наук. пр. Чернігів, 2018. Вип. 154(1). С. 193–196.
2. Перез Б., Робинстон П., Херлонг К. Руководство для инструкторов по фитнес-программе «Зумба». Флорида, 2011. 123 с.
3. Domene P. A., Moir H. J., Pummell E., Easton C. Salsa dance and Zumba fitness: Acute responses during community-based classes. *Journal of Sport and Health Science*. 2016. Vol. 5(2). P. 190-196. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.004>.