

## ЗАНЯТТЯ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ 5 – 6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ

*У статті було виявлено та проаналізовано вплив занять дитячим фітнесом на формування здорового способу життя, розвиток фізичних якостей і захворюваність дітей 5 – 6 років, які займаються бальними танцями.*

**Ключові слова:** дитячий фітнес, здоровий спосіб життя, фізичні вправи, захворюваність, спортивні заходи.

### **Постановка проблеми**

Збереження здоров'я громадян України є виключно актуальною проблемою сьогодення. Важливість цієї проблеми окреслена Конституцією України, яка декларує найвищою соціальною цінністю в державі людину, її життя та здоров'я.

Провідні шляхи вирішення цих проблем в освіті визначені Національною доктриною розвитку освіти, Законами України: "Про дошкільну освіту", "Про загальну середню освіту", "Про позашкільну освіту", "Про охорону дитинства", Концепцією формування позитивної мотивації до здорового способу життя дітей та молоді, які беззаперечно стверджують пріоритет збереження й зміцнення фізичного та психічного здоров'я дошкільнят, виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, формування здоров'язберігаючої компетентності [5].

Аналіз стану здоров'я дошкільнят і молодших школярів України та традиційної системи освіти окреслює декілька взаємопов'язаних негативних тенденцій, які істотно впливають на безперервність та ефективність навчально-виховного процесу. Перша тенденція – значне зниження зацікавленості та активності населення в навчанні. Друга – помітне сповільнення та дисгармонія фізичного й психічного розвитку значної частини дітей. Третя, особливо небезпечна за своїми наслідками, – стрімке погіршення здоров'я дітей та учнівської молоді [6].

Із кожним роком навчання збільшується кількість хворих дітей. Тому одним із пріоритетних завдань освіти є орієнтація навчально-виховного процесу на розробку нових підходів до впровадження особистісно орієнтованої моделі формування в дітей навичок здорового способу життя, фізичного і психічного здоров'я, запобігання шкідливим звичкам [6].

Обсяг пізнавальної інформації, яку отримують малюки в дошкільному дитинстві та особливо в молодшому шкільному віці, постійно зростає. Відповідно зростає й розумове навантаження. А це нерідко призводить до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей.

Чим вище рухова активність дитини, тим краще розвивається її мова, мислення. Взаємозв'язок загальної та мовної моторики вивчений і підтверджений дослідженнями багатьох відомих учених, таких, як А. Лурія, А. А. Леонт'єв. Коли дитина опановує руховими вміннями та навичками, розвивається координація рухів.

Усе більшої популярності сьогодні набуває новий вид фізичних вправ для дітей – дитячий фітнес. Цю послугу надають як центри раннього розвитку дітей, так і багатопрофільні спортивні клуби [3].

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу дитячого фітнесу як засобу формування здорового способу життя дітей 5 – 6 років, які займаються бальними танцями.

У завданнях роботи визначені такі аспекти досліджень:

1. Виявити й вивчити вплив занять фітнесом на розвиток фізичних якостей дітей 5 – 6 років, які займаються бальними танцями.
2. Виявити й вивчити вплив занять фітнесом на захворюваність ГРВІ в дітей 5 – 6 років, які займаються бальними танцями.
3. Дослідити вплив занять фітнесом на формування здорового способу життя дітей 5 – 6 років.

### **Результати дослідження**

Фітнес технології завжди йшли в ногу з часом. Тому дитячий фітнес – це комплекси фізичних вправ, до яких можуть включатися елементи гімнастики, хореографії, аеробіки, східних единоборств і навіть йоги.

Експериментальні дослідження проводилися на базі Центру танцювальних мистецтв "Грація" (м. Слов'янськ) у період 2011– 2013рр. У ЦТМ "Грація" займаються 512 осіб віком від 3 до 57 років бальними, сучасними, східними танцями. Групи дитячого фітнесу існують три роки. Ідея залучити до занять із дітьми-бальниками фахівця з фізичної культури виникла в президента центру Овчинникова Олексія Володимирович, тому що діти слабкі фізично. Перший рік заняття проводилися тільки з дітьми, які займаються бальними танцями, через рік набір відкрили для всіх бажаючих дітей.

У групі дитячого фітнесу займається 8 – 10 осіб. Заняття триває 60 хв. та проходить в ігровій формі, що дозволяє дітям розслабитися та із задоволенням виконувати вправи.

На заняттях із фітнесу, залежно від віку, використовувались вправи з розвитку координації рухів, гнучкості та сили м'язових груп. Цікаві ігрові вправи, такі, як тварино-аеробіка (імітація рухів тварин), лого-аеробіка (виконання рухів одночасно з вимовою фраз і чотиривіршів), рахування повторів вправи яке діти здійснюють самостійно (з використанням назв квітів, дерев, ягід, овочів) позитивно впливають на мову і мислення дитини.

Значна увага приділялась вправам на гнучкість, також застосовувались комплексні заняття, спрямовані на загальний розвиток та спеціальні вправи для розвитку м'язових груп, які найбільш задіяні в бальних танцях. Вправи виконувались без предметів та з предметами (м'ячами, гімнастичними палками, гантелями). Тренер із фітнесу обов'язково давала пояснення, які м'язи працюють при виконанні певної вправи. Таким чином, діти розуміли, що для певної м'язової групи існує декілька видів вправ.

Вправи для розвитку координації рухів підбирались спочатку згідно з віком дітей, а пізніше (через 6 місяців занять) вправи ускладнювались і підбирались більш складні, ніж для даної вікової групи. На заняттях чергувались рухливі ігри та естафети, що сприяло розвитку координації рухів. Такий розвиток координації позитивно впливав на краще запом'ятовування бальних рухів та малюнку танцю.

На другому році навчання діти в підготовчій частині заняття самостійно пропонували до виконання вправи, демонстрували їх та рахували при виконанні.

Кожного року в грудні та травні місяці проводились спортивні заходи: тематичні "Веселі старты" ("У світі тварин", "Стародавня спортивна Греція", "Подорож до Спортландії", "Батьки та я – дружна, спортивна родина")



**Фото 1. Стародавня спортивна Греція**

До кожного спортивного заходу залучались батьки в якості глядачів, суддів, учасників. Усі спортивні заходи проводяться за кошти ЦТМ "Грація" з гарними призами для всіх учасників.



**Фото 2. "Батьки та я - дружна, спортивна родина"**

Із батьками та дітьми проводяться бесіди про раціональний режим дня та харчування, про види й можливості загартовування. На період літніх канікул для дітей підбиралися індивідуальні комплекси фізичних вправ для виконання їх удома.



**Фото 3, 4. "Батьки та я - дружна, спортивна родина"**

Контрольна група складалась із дітей, які займаються три рази на тиждень танцями; а діти експериментальної групи займалися три рази на тиждень танцями та два рази – фітнесом.

Для тестування з багатогранного переліку показників відібрані ті, що характеризують працездатність дітей (гнучкість, витривалість, силу окремих м'язів), отримані результати будемо порівнювати з державними стандартами та нормативами оцінки фізичної підготовленості дітей 5– 6 років [2].

Для тестування ми вибрали наступні вправи:

- стрибок у довжину з місця;
  - нахили тулуба вперед із положення сидячи;
  - присідання за 30 с.;
  - піднімання тулуба з положення лежачи за 60 хв.;
  - утримання рук у сторони на рівні плечей з гантелями (дівчатка – 0,5 кг, хлопчики – 1,0 кг.)
- У ході дослідження ми отримали такі результати у хлопчиків.

### Розвиток фізичних якостей хлопчиків-бальників 5– 6 років

Тест	1-й рік		2-й рік		1-й рік		2-й рік	
	Контр. група				Експер. група			
	Почат. контр.	Поточний контр.	Кінцевий контр.	Різниця за 2 роки	Почат. контр.	Поточний контр.	Кінцевий контр.	Різниця за 2 роки
Стрибок у довжину з місця, см	84,4	91,4	97,68	13,28	85,4	96,2	121,1	35,7
Присідання за 30 с	22,3	24,1	24,87	2,57	23,5	27,1	27,65	4,15
Піднімання тулуба з положення лежачи за 60 хв.	10,8	11,8	15,2	4,4	11,7	13,4	19,86	8,16
Утримання рук у сторони на рівні плечей із гантелями, с.	8,36	10,28	13,32	4,36	10,3	10,96	15,25	4,95
Нахил тулуба вперед, см	5,3	7,6	10,71	5,41	7,65	10,4	15,53	7,88

Розглянемо результати дослідження розвитку фізичних якостей у дівчаток.

Таблиця 2

### Розвиток фізичних якостей дівчаток-бальниць 5– 6 років

Тест	1-й рік		2-й рік		1-й рік		2-й рік	
	Контр. група				Експер. група			
	Почат. контр.	Поточний контр.	Кінцевий контр.	Різниця за 2 роки	Початк. контр.	Поточний контр.	Кінцевий контр.	Різниця за 2 роки
Стрибок у довжину з місця, см	84,05	88,65	93,25	9,2	88,60	97,4	114,45	25,85
Присідання за 30 с	22,5	23,45	24,45	1,95	23,25	25,25	27,75	4,5
Піднімання тулуба з положення лежачи за 60 хв.;	9,65	10,25	11,2	1,55	10,2	11,4	15,65	5,45
Утримання рук у сторони на рівні плечей з гантелями, с.	7,3	8,8	11,55	4,25	8,3	9,6	14,45	6,15
Нахил тулуба вперед, см	8,45	9,78	10,96	2,51	9,7	11,63	14,12	4,42

Для дітей, які займаються бальними танцями, важлива постава, сильні ноги, гнучкість чого ми досягли на заняттях фітнесом за рахунок вправ для м'язів тулубу, ніг, вправ зі стретченгу. Результати стрибка в довжину з місця, присідання, піднімання тулуба із положення лежачи, нахил тулуба вперед у хлопчиків і дівчаток, які займаються фітнесом кращі майже вдвічі, ніж у дітей, які займаються тільки бальними танцями.

З таблиці ми бачимо, що позитивні результати є у обох групах, але в експериментальній групі результати вагоміші. Якщо порівнювати результати з державними стандартами та нормативами оцінки фізичної підготовленості дітей 5– 6 років, маємо наступні результати.

Стрибки в довжину з місця:

- за стандартами (середній результат) – 87 см;
- у хлопчиків-бальників (середній результат) – 90,94 см;
- у хлопчиків-бальників (середній результат), які займаються фітнесом – 103,25 см.

Нахили тулуба вперед:

- за стандартами (середній результат) – 6,5 см;
- у хлопчиків-бальників (середній результат) – 7,85 см;
- у хлопчиків-бальників, які займаються фітнесом (середній результат) – 11,01 см.

Порівнюючи результати дівчаток із державними стандартами та нормативами оцінки фізичної підготовленості дітей 5–6 років, маємо наступні результати.

Стрибки в довжину з місця:

- за стандартами (середній результат) – 79,5 см;

- у дівчаток-бальниць (середній результат) – 90,72 см;
- у дівчаток-бальниць (середній результат), які займаються фітнесом – 100,05 см.

Нахили тулуба вперед:

- за стандартами (середній результат) – 8,0 см;
- у дівчаток-бальниць (середній результат) – 9,7 см;
- у дівчаток-бальниць (середній результат), які займаються фітнесом – 11,4 см.

Дослідження впливу занять фітнесом на захворюваність ГРВІ в дітей 5 – 6 років, які займаються бальними танцями, ми проводили на основі довідок про захворюваність. За час занять дитячим фітнесом дитяча захворюваність ГРВІ зменшилась на 38,6%.

### **Висновки**

1. Дитячий фітнес сприяє зміцненню опорно-рухового апарату: зміцнюються м'язи стопи й гомілки, що слугує хорошим захистом від плоскостопості; розвиваються та зміцнюються всі основні групи м'язів організму дитини.

2. Дитячий фітнес підвищує опірність організму, зміцнюючи імунітет дитини, тому є хорошим захистом від застудних захворювань.

3. Співпраця тренерів, батьків та дітей засобами занять дитячим фітнесом, бесід, спортивних заходів є оптимальними для формування здорового способу життя дітей 5 – 6 років, які займаються бальними танцями та батьків.

Перспективами подальших досліджень вважаємо порівняльний аналіз розвитку фізичних якостей дітей – бальників 5 – 6 років та дошкільнят 5 – 6 років.

### **Використані джерела**

1. Анисимова М. В. Занимаясь оздоровительной аэробикой // Физическая культура в школе. – М., 2004. – № 6. – С. 29-35.
2. Блинов А.С. Учить здоровому образу жизни. // Педагогика. – 1993. – № 4.
3. Вільчковський Є.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 64 с.
4. Кібальник О. Я. Оздоровча аеробіка в системі фізичного виховання молодших школярів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми. – 2005. – С. 159 – 161.
5. Опришко Н. Тенденції сучасних фітнес-програм / Молода спортивна наука України: збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту. – К., 2005 – Вип. 8. Том 3. – С. 266-269.
6. Тихомирова Л. Ф.Формирование у детей правильного отношения к своему здоровью. Пособие для воспитателей дошкольных учреждений, педагогов, родителей. – Ярославль, 2006. – 172 с.
7. Фомин А.С. Танец как раздел физической культуры // Сибирский учитель. – 2003. – № 6(30). – С. 35–38; 2004. – № 1(31). – С. 35–39.

*Smolyar E. V.*

### **CHILD'S FITNESS AS A HEALTHY WAY OF LIFE FOR 5 - 6 YEARS KIDS WHO ATTEND THE BALLROOM DANCING**

*The article identifies and analyzes the effect of child's fitness on the promotion of healthy lifestyles, the development of physical qualities and morbidity of 5 – 6 years kids, attending the ballroom dancing*

**Key words:** *child's fitness, healthy way of life, physical exercises, morbidity, sport events.*

*Стаття надійшла до редакції 04.08.2013 р.*

