

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 5-6-РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ДОДАВАННЯМ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ

Галина Артем'єва, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація Дана публікація доводить ефективність розвитку фізичних якостей дітей 5-6- років в процесі занять оздоровчим фітнесом. Застосування акробатичних вправ призвело до суттєвого покращення фізичних якостей. Майже усі досліджувані показники мають достовірні при $p < 0,05$ зміни.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, діти дошкільного віку, акробатичні вправи.

Вступ. Залучення дітей 5-6 до різних видів фізичної активності вирішує завдання підтримання оптимального фізичного стану, розвиток естетичних, творчих, фізичних здібностей та підготовка їх до шкільного навантаження [2, 4-7].

Як зазначають Болобан В.Н. та Луценко Л.С. акробатичні вправи мають широкий вплив на розвиток фізичних якостей та можуть використовуватися при вирішенні педагогічних завдань у роботі з дітьми різного віку [1, 3].

Сьогодні фахівцями пропонується велика кількість різноманітних оздоровчих програм для людей зрілого віку, однак для дітей 5-6 їх значно менше, що не дає можливості з максимальною ефективністю здійснювати розвиток фізичних якостей дітей означеного віку.

Зв'язок дослідження з науковими планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано в рамках ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр.», номер державної реєстрації 0120U101215.

Мета та завдання дослідження. Визначити ефективність занять оздоровчим фітнесом з додаванням акробатичних вправ при розвитку фізичних якостей дітей 5-6-років.

Матеріал і методи дослідження. Для здійснення дослідження нами були залучені 20 дітей віком 5-6 років, 10 хлопчаків та 10 дівчат. Діти відносяться до основної медичної групи. Батьки дали згоду на участь дітей у дослідженні. Рішення завдань дослідження відбувалось завдяки використанню наступних методів: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічні методи дослідження: спостереження, тестування, експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення ефективності програми з оздоровчого фітнесу з додаванням акробатичних вправ нами були проведені педагогічні тестування.

Після математичної обробки результатів первинного контролю була встановлено відсутність достовірних при $p < 0,05$ відмінностей між результатами дівчат та хлопців. Цей факт дозволив нам планувати ідентичне навантаження для усіх досліджуваних дітей.

Велике значення при навчанні акробатичним вправам мають уявлення про елемент, з яких частин він складається, послідовність виконання цих частин, які помилки можуть бути при їх виконанні. При навчанні дітей ми використовували окремі елементи акробатики, в основному це були підвідні до акробатичних вправ рухи, які готують дитину до виконання вправ. Також до програми занять входили загальнорозвивальні рухи, гімнастичні вправи, стрибки, обертання, естафети, вправи аеробіки та вправи для розвитку гнучкості. Нами широко використовувався ігровий метод. Рухи виконувались під музичний супровід.

Наприкінці програми оздоровчих занять нами були проведені контрольні тестування, а результати порівняні між собою (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості дітей 5-6 років за період занять оздоровчим фітнесом з використанням акробатичних вправ (n=20)

Тести	Хлопці ВД	Хлопці КД	t	P	Дівчата ВД	Дівчата КД	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	7,5 $\pm$ 1,00	12,6 $\pm$ 0,63	2,71	<0,05	7,1 $\pm$ 0,72	11,5 $\pm$ 0,53	2,50	<0,05
Вис на зігнутих руках, с	5 $\pm$ 0,41	9,7 $\pm$ 0,29	2,94	<0,05	4 $\pm$ 0,47	8,3 $\pm$ 0,37	2,63	<0,05
Піднімання ніг у висі до кута 90°, рази	7,1 $\pm$ 0,70	11,3 $\pm$ 0,33	2,31	<0,05	6,8 $\pm$ 0,28	10,4 $\pm$ 0,38	2,27	<0,05
Стрибок у висоту з місця, см	18,7 $\pm$ 1,08	23,4 $\pm$ 0,48	2,51	<0,05	18,3 $\pm$ 0,87	23,1 $\pm$ 0,60	2,63	<0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	3,9 $\pm$ 0,48	7 $\pm$ 0,37	1,89	<0,05	4,7 $\pm$ 0,37	8,3 $\pm$ 0,37	2,24	<0,05
Спринтерський біг 20 м, с	4,17 $\pm$ 0,04	3,76 $\pm$ 0,04	0,29	>0,05	4,31 $\pm$ 0,05	3,83 $\pm$ 0,02	0,34	>0,05

Дані таблиці 1 свідчать про достовірні при $p < 0,05$ зміни показників фізичної підготовленості дітей 5-6- років. Показник швидкості має тенденцію покращення, але без достовірної при $p < 0,05$ зміни.

Висновки. В процесі проведення педагогічного дослідження доведена ефективність занять оздоровчим фітнесом з додаванням акробатичних вправ на розвиток фізичних якостей дітей 5-6- років.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується подальші дослідження у цьому напрямку з визначенням міри впливу занять оздоровчим фітнесом з додаванням акробатичних вправ на розвиток фізичних якостей дітей 6-7- років.

Список використаної літератури.

1. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. К.: Вища шк. Головне изд-во, 1988. 168 с.
2. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2018. 272 с.
3. Луценко Л.С. Акробатическая подготовка в рок-н-ролле. *Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 1999, № 18. С. 49-53.
4. Пангелова Н. Напрямки удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 1. С. 40 – 42
5. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О.І.Білан, Л.М. Возна, О.Л. Максименко та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 264с.
6. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
7. Gallahue L. David Developmental physical education for all children / David L. Gallahue, Frances C. Donnelly. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. 725 р.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ВЕРШНИКА Й КОНЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Аліна БАСАРАБ, тренер-викладач

*ГО «Поні клуб «Shetland»
Тернопіль, Україна*

Анотація. У роботі проаналізовано деякі проблеми, які виникають у взаємодії вершника та коня на початковому етапі багаторічної підготовки в кінному спорті і розглянуті можливості використання симуляторів верхової їзди як одного зі шляхів розв'язання цих проблем з метою забезпечення добробуту навчальних коней.

Ключові слова: тренажер, кінний спорт, спортсмени, коні, взаємодія.

Вступ. Кінний спорт є складними і унікальним видом спортом, оскільки в ньому беруть участь два спортсмени різних біологічних видів, які сильно відрізняються за морфологією, але здатні до гармонійного руху і спільного досягнення мети. При цьому вершники не тільки адаптуються до рухів тіла тварини, вони також можуть підвищити продуктивність рухів коня або, навпаки, їх погіршувати [4].