

*Nellie G. Sarkisova,
PhD, associate professor;*

*Mariyam H. Botasheva,
PhD, associate professor;
Karachaevo-Cherkesskiy State
University n.a. UD. Alieva*

Fitness as a Means of Preserving and Strengthening the Health of Preschool Children

Keywords: *health and fitness, new forms of physical activity, fitness, physical quality, children's educational institutions, functional and physical condition, physical fitness.*

Annotation: *Fitness for kids in the article is considered as the most widespread and popular type of physical activity. The authors investigated age-related dynamics of development of physical qualities of 5-6 years old children attending preschool educational institution. Application exercises fitness contributed to the preschoolers to gain good physical fitness, vigor and health.*

В настоящее время одной из фундаментальных проблем современности является проблема сохранения и совершенствования состояния здоровья человека. Самой уязвимой частью населения России являются дети. Ряд авторов показывают, что состояние здоровья детей дошкольного возраста критическое и дальнейшие прогнозы не утешительны (1,6, 11 etc).

Для того, чтобы сохранить здоровье детей и выжить в сложившихся условиях научно-технического прогресса в сочетании с экологическим и социально-экономическим неблагополучием необходимо обратиться к разумному сочетанию труда и отдыха, накопления потенциала знаний о здоровье и здоровом образе жизни, считает А.Г. Сухарев (10) и др. К сожалению, маленькие дети не очень разбираются в здоровом образе жизни, пользе двигательной активности и необходимости выполнения тех или иных упражнений. Однако они прекрасно знают, чего они хотят или не хотят делать. Перед педагогом появляется неразрешимая задача.

И.А. Иванова (3), Т.С. Овчинникова (8), Е.Г. Сайкина (9), В.П. Моченов (6) и др. считают, что внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию нетрадиционных средств, новых форм двигательной активности способствует повышению интереса к занятиям, укреплению здоровья и эффективному развитию физических качеств у детей дошкольного возраста.

Фитнес для детей в последние годы является одним из наиболее массовых и востребованных видов двигательной активности. Бег, ходьба, аэробика, подвижные игры, тренажерные залы, велосипедные прогулки помогают ребенку приобрести здоровье, гармоничное физическое развитие, формируют правильную осанку и т.д. Занятия фитнесом с детьми проводятся с использованием игрового метода в форме развлечения в специально

подготовленных залах аэробики под музыкальное сопровождение, где есть необходимый инвентарь: мячи, гимнастическая стенка, зеркала, тренажеры и др.

В отличие от однообразных циклических нагрузок, занятия фитнесом вызывают большой эмоциональный подъем, сопровождающийся определенными нервно-эндокринными сдвигами, которые обычно свойственны детям и способствует повышению функциональных возможностей и резервов организма. Упражнения фитнеса способствуют последовательному включению в работу всей мышечной массы тела и основных рабочих суставов, а при адекватной дозировке позволяют развивать основные физические качества: силу, гибкость и подвижность в суставах, выносливость, координацию движений, ловкость, считают Э. Карпей (4), Т.С. Лисицкая (5), Э.Т. Хоули (13) и др.

Цель исследования: изучить возрастные особенности развития физических качеств детей 5-6 лет в условиях применения упражнений фитнеса.

Организация исследования. Всего было обследовано 150 дошкольников. До проведения эксперимента было проведено тестирование детей 5-6 лет по состоянию здоровья и физической подготовленности. Первичные результаты исследования выявили однородность групп испытуемых. Все испытуемые были поделены на группы, с учетом возраста и пола. В экспериментальных группах в основную часть занятия включались упражнения силовой, танцевальной и фитбол-аэробики, а в заключительную – стретчинг. В контрольных группах занятия проводились по традиционной методике.

Таблица 1

Возрастная динамика физической подготовленности детей 5-6 лет

Контрольные Упражнения	Возраст (лет)	Пол	Группа	До эксперимента	После эксперимента
Наклон вперед из положения сидя, см	5 лет	мальчики	КГ	4,8 ±1,7	7,0±1,2
			ЭГ	4,9±1,9	9,4±1,7
		девочки	КГ	4,75 ±1,3	7,5±1,1
			ЭГ	4,81±1,6	10,1±1,7
	6 лет	мальчики	КГ	5,0±1,8	7,7±1,4
			ЭГ	5,2±1,9	9,3±1,4
		девочки	КГ	5,17±1,6	8,6±1,3
			ЭГ	5,2±1,5	10,3±0,8
Прыжок в длину с места, см	5 лет	мальчики	КГ	85,1±1,78	95,2±2,2
			ЭГ	84,6±1,76	105±2,1
		девочки	КГ	75,5± 3,5	90,2±3,1
			ЭГ	74, 7±2,9	94,4±3,0
	6 лет	мальчики	КГ	99,2±3,1	110,0±3,2
			ЭГ	98,8±2,8	116,2±2,4
		девочки	КГ	92,1±3,4	100,1±4,1
			ЭГ	93,3±2,4	113,6±2,8
Равновесие: стойка босиком на одной	5 лет	мальчики	КГ	3,5±2,9	5,2±1,8
			ЭГ	3,7±2,5	6,9±2,0

ноге, сек		девочки	КГ	4,3±2,4	6,6±1,9
			ЭГ	4,6±1,7	9,5±2,1
	6 лет	мальчики	КГ	5,7± 1,8	8,8±2,2
			ЭГ	5,8±1,6	10,9±1,8
		девочки	КГ	6,6±1,6	8,9±2,0
			ЭГ	6,4±1,5	11,4±1,0
Вис на согнутых руках на перекладине, сек	5 лет	мальчики	КГ	7,3±1,3	11,0±2,4
			ЭГ	7,1±1.,2	13,1±1,7
		девочки	КГ	6,2± 0,8	7,2±1,8
			ЭГ	6,1±0,9	9,4±1,0
	6 лет	мальчики	КГ	9,7±1,2	14±2,2
			ЭГ	9,5±1,5	16±1,1
		девочки	КГ	7,2±1,8	10,4±2,0
			ЭГ	7,5±1,6	12,8±1,6

Результаты исследования. Результаты тестирования оценивали по 3-х уровневой шкале: «высокий» уровень (результат на уровне 100% от должного возрастного-полового норматива и выше), «средний» уровень - 70-84% и «низкий» уровень - 50% ниже от должного норматива (2,7,11,12) (табл 1).

Окончательные результаты эксперимента показали, что активное внедрение упражнений фитнеса способствовали повышению уровня физической подготовленности дошкольников экспериментальной группы, который после эксперимента соответствует «среднему» уровню. Общее число не справившихся с тестовыми упражнениями составило 93%.

В целом в контрольной группе средний показатель во все тестах соответствует «низкому» уровню развития, из-за 8-10% детей, которые показали результаты в отдельных тестах ниже границы норматива, что позволило отнести их к группе «риска».

Таким образом, результаты исследования выявили, что применение упражнений фитнеса способствовали дошкольникам экспериментальной группы обрести хорошую физическую подготовку, бодрость и здоровье.

Резюмируя изложенное, мы считаем возможным модернизировать учебный процесс по физическому воспитанию в детских образовательных учреждениях и режима дня детей дошкольного возраста в сторону расширения двигательного диапазона с применением упражнений фитнеса.

References:

1. Glazyrina LD, Ovsyankin VA. *Methodology of physical education of preschool children. A Handbook for teachers of preschool institutions. Moscow, 1999; 172.*
2. Doskin VA. and others. *Methods of investigation and evaluation of physical development of children and adolescents. Novosibirsk, 1996; 37.*
3. Ivanova IA. *Effect of non-traditional means of physical training on flexibility in preschool children 3-6 years: Biomechanics and new concepts of physical education and sports training system: abstracts of the International scientific conference. Nalchik: 'b.-The bulk. University, 1999; 38-39.*

4. Carpa E. *Encyclopedia of fitness*. Moscow, 2003; 368.
5. Lisitskaya TS. *Fitness-aerobics: method. Manual: TS. Lissitzky, LV. Sidneva*. Moscow, the Federation of aerobics Russia, 2003.
6. Mochanov VP. *Socio-pedagogical aspects of using non-traditional means of physical culture the practice of sports and recreation activities. The author. Ref. dis. ... candidate. ped. sciences*. Moscow, 1994; 134.
7. Muller RB. *Physical education: AB. Muller, NS. Mediccine, JA. Bulashenko, AYU. Lesnevski, SK. Ivy*. Moscow, ğyuriteğ, 2013; 424.
8. Ovchinnikova TS. *Motor agritrading for preschoolers*. S.Peterburg, Speech, 2002; 176.
9. Saikina EG. *Fitball-aerobics and classification of its exercises: Theory and practice of physical culture*. Moscow, 2004,- No. 7; 43-46.
10. Sukharev AG. *Health and physical education of children and adolescents*. Moscow, Medicine, 1991.
11. *Program of education and training in the kindergarten: edited by MA. Vasileva, VB. Gerbova, TS. Komarova*. Moscow, Mosaic-Synthesis, 2007.
12. Kholodov JE, Kuznetsov VS. *Theory and methods of physical education and sport: a manual for students of higher educational institutions*. Moscow, Publishing center "Academy", 2010; 480.
13. Howley ET. *Wellness fitness: ET. Hawley and BD. Frank*. Kiev, Olympic literature, 2000; 368.