

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).38  
УДК 796.412+796.012.2-053.5

Чеверда А. О.  
аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації  
Національного університету фізичного виховання і спорту України

### ВПЛИВ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ

Мета дослідження – визначити ефективність впливу фітнес-занять з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей у дітей 6-8 років, виявити взаємозв'язок між оздоровчими заняттями з елементами спортивних танців та показниками фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Методи дослідження – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, антропометричні методи дослідження, педагогічні методи (експеримент, спостереження, тестування фізичної підготовленості), методи математичної статистики. До антропометричних досліджень були залучені діти 6-8 років, які займаються фітнесом з елементами спортивних танців (24 особи). За допомогою педагогічних методів було визначено вплив занять з оздоровчого фітнесу з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

В результаті дослідження визначено вік, у якому найбільше залучено дітей дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. Встановлено взаємозв'язок між оздоровчими заняттями з елементами спортивного танцю та показниками фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Визначено чинники, що позитивно впливають на розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку, які займаються фітнесом з елементами спортивних танців. За результатами експерименту встановлено, що заняття з фітнесу з елементами спортивного танцю значно сприяють розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** діти молодшого шкільного віку, дитячий фітнес, спортивні танці, координаційні здібності, оздоровчі заняття.

**Чеверда А. О. Влияние фитнес-занятий с элементами спортивных танцев на развитие координационных способностей детей 6-8 лет.** Цель исследования - определить эффективность воздействия фитнес-занятий с элементами спортивных танцев на развитие координационных способностей у детей 6-8 лет, выявить взаимосвязь между оздоровительными занятиями с элементами спортивных танцев и показателями физического развития детей младшего школьного возраста. Методы исследования - теоретический анализ специальной научно-методической литературы и документальных материалов, антропометрические методы исследования, педагогические методы (эксперимент, наблюдение, тестирование физической подготовленности), методы математической статистики. К антропометрических исследований были привлечены дети 6-8 лет, которые занимаются фитнесом с элементами спортивных танцев (24 человека). С помощью педагогических методов было определено влияние занятий по оздоровительному фитнесу с элементами спортивных танцев на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста.

В результате исследования определен возраст, в котором больше всего привлечено детей дошкольного возраста к занятиям детским фитнесом с элементами спортивных танцев. Установлена взаимосвязь оздоровительными занятиями с элементами спортивного танца и показателями физического развития детей младшего школьного возраста. Определены факторы, положительно влияющие на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся фитнесом с элементами спортивных танцев. По результатам эксперимента установлено, что занятия по фитнесу с элементами спортивного танца значительно способствуют развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** дети младшего школьного возраста, детский фитнес, спортивные танцы, координационные способности, оздоровительные занятия.

**Cheverda A. Influence of fitness activities with elements of sports dances on the development of coordination abilities of children 6-8 years.** The purpose of the study is to determine the effectiveness of the impact of fitness classes with elements of sports dancing on the development of coordination abilities in children 6-8 years, to identify the relationship between wellness activities with elements of sports dance and indicators of physical development of older preschool children. Research methods - theoretical analysis of special scientific and methodological literature and documentary materials, anthropometric research methods, pedagogical methods (experiment, observation, fitness testing), methods of mathematical statistics. Anthropometric studies involved children 6-8 years of age engaged in fitness with elements of sports dancing (24 people). By means of pedagogical methods, the influence of wellness fitness classes with elements of sports dances on the development of coordination abilities of older preschool children was determined.

The study identified the age at which children of pre-school age are most involved in exercising children's fitness with elements of sports dancing. The relationship between wellness activities with elements of sports dance and indicators of physical development of older preschool children is established. The factors that positively influence the development of coordination abilities

of older preschool children engaged in fitness with elements of sports dance have been identified. According to the results of the experiment, it was found that fitness classes with elements of sports dance significantly contribute to the development of coordination abilities in children of older preschool age.

**Key words:** older preschool children, children's fitness, sports dancing, coordination abilities, wellness classes.

**Вступ.** В даний час характерними рисами сучасного фітнесу є значне його омолодження і неухильне зростання інноваційних фітнес-занять, а також збільшення інтересу до них [1]. У той же час для практики, якою б досконалою вона не була, завжди характерне прагнення домогтися результату швидше і з меншою витратою сил і засобів. Тобто підвищити якість, продуктивність і ефективність суспільної праці. У зв'язку з цим виникає проблемна ситуація, пов'язана з необхідністю створення нових методів, технологій, прийомів виробництва, навчання особливо для дитячого контингенту [6]. Було проведено аналіз спеціальної науково-методичної літератури, який свідчить, що більшість авторів вважають, що спортивні танці є популярним складнокоординаційним видом рухової активності дитячого контингенту. Особливо позитивно впливають заняття спортивними танцями на розвиток координаційних здібностей. Тому спеціалісти наголошують на тому, що фітнес-заняття з елементами спортивних танців можуть значно покращити показники розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження проведено відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

**Мета дослідження** – визначити ефективність впливу фітнес-занять з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей у дітей 6-8 років, виявити взаємозв'язок між оздоровчими заняттями з елементами спортивних танців та показниками фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

**Методи та організація дослідження** – теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, антропометричні методи дослідження, педагогічні методи (експеримент, спостереження, тестування фізичної підготовленості), методи математичної статистики. До антропометричних досліджень були залучені діти 6-8 років, які займаються фітнесом з елементами спортивних танців (24 особи). За допомогою педагогічних методів було визначено вплив занять з оздоровчого фітнесу з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вирішення нагальних питань було виділено декілька основних моментів перед проведенням дослідження. Перш за все було з'ясовано та проаналізовано контингент дітей, які займаються фітнесом з елементами спортивних танців. Було залучено 24 дитини. Значна частина, а саме 66,6 % (n=16) були діти у віці 6 років, 20,8 % (n=5) діти 7 років і всього 16,6 % (n=4) – це діти у віці 8 років. Проаналізувавши таке співвідношення можна сказати, що найбільш зацікавлені фітнес-заняттями з елементами спортивних танців діти у віці шести років.

Для визначення рівня фізичного розвитку дітей 6-8 річного віку нами були використані такі показники як довжина, маса тіла і окружність грудної клітки, критерієм оцінки служили дані таблиць антропометричних стандартів для дітей 6-8 років міста Києва, розроблені групою авторів на контингенті українських школярів. Вивчення змін цих показників дозволяє зрозуміти вікові особливості багатьох фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі, що росте.

Середньостатистичні значення показників фізичного розвитку юних танцюристів, обстежених нами, наведені в табл.1.

Таблиця 1

Середньостатистичні значення показників фізичного розвитку спостережуваного контингенту

№ п/п	Показники фізичного розвитку	Результати $\bar{x} \pm S$
1	Довжина тіла стоячи, см	132,8±3
2	Маса тіла, кг	32,1 ± 5
3	ОГК, см	67,5 ± 1

Значення показників фізичного розвитку організму обстежених юних танцюристів 6-8 років, що займаються спортивними танцями, не мали достовірних відмінностей з належними нормами, представленими в спеціальній літературі, що свідчить про репрезентативність вибірки обстежених.

В ході педагогічного тестування було проведено визначення рівня фізичного розвитку дітей 6-8 років, що займаються спортивними танцями, вимірювалися такі показники як маса тіла в кг, зріст в см, і ОГК в см до початку і після експерименту, в ході якого було визначено динаміка в вимірюваних показниках в (%) (табл. 2.).

Таблиця 2

Динаміка значень рівня фізичного розвитку досліджуваних дітей займаються спортивними танцями (у% співвідношенні)

Показники	Змінились	Не змінились	Підвищились	Зменшились
ОГК	45,5%	54,5%	-	-
Маса тіла	-	45,5%	9%	45,5%
Зріст	27,3%	72,7%	-	-

Спортивні танці - складно координаційний вид спорту. Авторами визначено, що особливістю майстерності в спортивних танцях є оволодіння складною і тонкою координацією рухів, вміння передавати не тільки загальний характер

руху, а й його деталі [6]. У спортивних танцях фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток всіх якостей. Велике значення у дітей 6-8 років надається вихованню правильної постави, яка виключає зайвий поперековий прогин, сутулість, клишоногість.

Однак дослідниками більша увага, в порівнянні з іншими, приділяється розвитку гнучкості і координаційним здібностям. Координаційні здібності (КЗ) є функціональні можливості певних органів і структур організму, взаємодія яких зумовлює узгодження окремих елементів руху в єдину смислову рухову дію. У загальному вигляді під координаційними здібностями розуміються можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління і регулювання руховою дією. Координаційні здібності включають в себе: орієнтацію в просторі; точність відтворення руху по просторовим, силовим і часовим параметрам [2]. Координаційні здібності діляться на загальні, спеціальні і специфічні види. До найважливіших, щоспецифічніше проявляються КЗ в предметно-практичній та спортивній діяльності відносяться здібності, що ґрунтуються на пропріорецептивній чутливості (м'язовому почутті); здатності до орієнтування в просторі; здатності зберігати рівновагу; відчуття ритму; здатність до перебудови рухових дій; статокінетичної стійкості; здатність до довільного м'язового розслаблення [7].

Фахівці наголошують, що ритмічність також має певне значення в стійкому положенні тіла, забезпечуючи рівномірний розподіл і перерозподіл м'язових зусиль. Вона обумовлює оптимальне співвідношення окремих частин рухових дій, їх безперервність протягом заданого часу, а також характер, узгодженість і амплітуду окремих рухів [1,3]. У будь-якій вправі є певна тривалість у часі (темп) і закономірний розподіл зусиль (динаміка). Темп і динаміка тісно взаємопов'язані і впливають один на одного. Їх оптимальне поєднання забезпечує гармонію рухів. У цьому випадку спостерігається почуття ритму ходьби, бігу і т.д., що неможливо без стійкого становища тіла. Один з факторів, що підвищують здатність зберігати рівновагу, є психологічний настрій і емоційний стан [5].

Для вирішення поставлених завдань було проведено педагогічне спостереження та педагогічне тестування, з метою визначення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей 6-8 років. Для цього був проведений тест за методикою Є.Я. Бондаревського.

Статична рівновага за методикою Бондаревського. Учаснику тестування пропонується прийняти стійке положення на одній нозі. Інша нога зігнута, а її п'ята торкається до колінного суглобу опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримати це положення, як можна довше. Реєстрація часу починається після прийняття стійкого положення, а закінчується в момент втрати рівноваги [8,9].

Результат: визначення часу утримання статичної пози.

Середні дані для дітей та молоді 6-17 років наведені в табл.3.

Таблиця 3

Середні дані результатів тесту Бондаревського для дітей та молоді 6-17 років

Умови виконання тесту	Вік											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Із закритими очима (с)	4	6	10	13	15	17	18	18	19	18	17	16
З відкритими очима (с)	9	14	20	22	25	27	45	52	55	50	45	44

При первинному тестуванні були отримані такі результати: до початку експерименту низький рівень був у 18,2% випробуваних, нижче середнього 54,5% досліджуваного контингенту і середній рівень у 27,3% дітей. Після цього діти три місяці займалися за фітнес-програмою з елементами спортивних танців і по завершенню було проведено повторне дослідження, яке дало наступні результати: рівень розвитку координаційних здібностей нижче середнього спостерігалось у 54,5% випробуваних, середній у 45,5% досліджуваного контингенту. Низького рівня розвитку координаційних здібностей не було виявлено (рис.1).

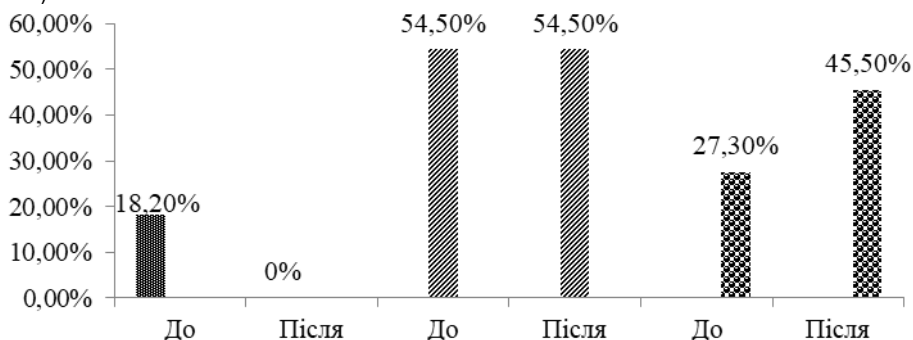


Рис. 1. Динаміка показників статичної рівноваги за методикою Бондаревського

- - низький
- ▨ - нижче середнього
- ▩ - середній

Проаналізувавши отримані дані, можемо зробити висновок, що фітнес-заняття з елементами спортивних танців позитивно впливають на розвиток координаційних здібностей дітей 6-8 років.

**Висновки.** В результаті дослідження визначено ефективність впливу фітнес-занять з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей у дітей 6-8 років, були відзначені значні покращення у цих показниках. Встановлено взаємозв'язок між оздоровчими заняттями з елементами спортивних танців та показниками фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Доведено, що заняття з елементами спортивних танців позитивно впливають на показники маси тіла, росту, окружності грудної клітини, фізичні навички, поставу.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вдосконаленні фітнес-програми з елементами спортивних танців, яка у подальшому може використовуватися як засіб для фізичного розвитку дітей 6-8 років та розвитку їх координаційних здібностей.

**Дискусія.** Досліджуючи спортивні танці як вид спорту, можна стверджувати про те, що вони мають неабиякий позитивний вплив на рівень фізичного розвитку та фізичних якостей тих, хто займається, однак використання фітнес-програми з елементами спортивних танців дозволить залучити до занять більший контингент дітей.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

#### Література

1. Андрєєва О., Сухомлинов Р. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 3. С. 29–32.
2. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів в процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: (24.00.02) / НУФВСУ / В.В. Білецька. – Київ, 2008. – 20 с.
3. Брусниціна А.Н. Воспитание танцевальной культуры младших школьников в хореографических коллективах учреждений дополнительного образования детей Текст.: личностно-деятельностный подход: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., – 2007. – 15 с.
4. Денисова Л.В., Усиченко В.В., Бишевец Н.Г. Застосування нечислової статистики в спортивно-педагогічних дослідженнях. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2011; 92(2):210-3.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279с.
6. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко, А. Полякова, Я. Ковров // Спортивний вісник Придніпров'я. – №1. – 2013. – С. 40-42.
7. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу : автореф. дис. ...канд. наук із фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» /А.Ю. Старченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 21 с.
8. Сухомлинов Р. Андрєєва О. Особливості клубної форми організації рекреаційно-оздоровчих занять дітей дошкільного віку. Молодіжний вісник Східноєвропейського національного державного університету, Луцьк, 2017. №25. С. 67-71.
9. Andrieieva, O.V., Sainchuk, O.M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in school children. Pedagogics, psychology, medical-biologica lproblems of physical training and sports. 2014. 2,3-8.

#### Reference

1. Andryeyeva O., Sukhomlinov R. Organi`zaczi`ya ozdorovcho-rekreaczi`jnoyi rukhovoyi aktivnosti` di`tej doshki`l`nogo vi`ku v umovakh klubnikh zanyat` . Teori`ya i` metodika fi`zichnogo vikhovannya i` sportu. 2016. 3. S. 29–32.
2. Bi`lec`ka V.V. Teoretiko-metodichne obg`runtuvannya testuvannya fi`zichnoyi pi`dgotovlenosti` molodshikh shkolyari`v v procesi` fi`zichnogo vikhovannya: Avtoref. dis. ... kand. nauk z fi`z. vikhovannya i` sportu: (24.00.02) / NUFVSVU / V.V. Bi`lec`ka. – Kiyiv, 2008. – 20 s.
3. Brusniczy`na A.N. Vospitanie tanczeval`noj kul`tury` mladshikh shkol`nikov v khoreograficheskikh kolektivakh uchrezhdenij dopolnitel`nogo obrazovaniya detej Tekst.: lichnostno-deyatel`nostny`jpodkhod: Avtoref. dis. kand. ped. nauk. M., – 2007. – 15 s.
4. Denisova L.V., Usichenko V.V., Bishevecz` N.G. Zastosuvannya nechislovoyi statistiki v sportivno-pedagogi`chnikh dosli`dzhenniyakh. Vi`snik Cherni`gi`vs`kogo derzhavnogo pedagogi`chnogo uni`versitetu i`meni` T. G. Shevchenka. 2011; 92(2):210-3.
5. Dutchak M.V. Sport dlya vsi`kh v Ukrayini`: teori`ya ta praktika / M.V. Dutchak. – K.: Oli`mpi`js`ka li`teratura, 2009. – 279s.
6. Moskalenko N. Suchasni` pi`dkhodi do organi`zaczi`yi fi`zkul`turno-ozdorovchoyi roboti u doshki`l`nikh zakladakh / N. Moskalenko, A. Polyakova, Ya. Kovrov // Sportivnij vi`snik Pridni`prov`ya. – №1. – 2013. – S. 40-42.
7. Starchenko A.Yu. Optimi`zaczi`ya fi`zkul`turnoyi osvi`ti starshikh doshki`l`nyat na osnovi` zastosuvannya zasobi`v dityachogo fi`tnesu : avtoref. dis. ...kand. nauk i`z fi`z. vikh. i` sportu: specz. 24.00.02 «Fi`zichna kul`tura, fi`zichne vikhovannya ri`znikh grup naselennya» /A.Yu. Starchenko. – Dni`propetrovs`k, 2015. – 21 s.
8. Sukhomlinov R. Andryeyeva O. Osoblivosti` klubnoyi formi organi`zaczi`yi rekreaczi`jno-ozdorovchikh zanyat` di`tej doshki`l`nogo vi`ku. Molodi`zhnij vi`snik Shhi`dnoyevropejs`kogo naczii`onal`nogo derzhavnogo uni`versitetu, Lucz`k, 2017. №25. S. 67-71.
9. Andrieieva, O.V., Sainchuk, O.M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in school children. Pedagogics, psychology, medical-biologica lproblems of physical training and sports. 2014. 2,3-8.