

В связи с этим особое значение приобретают модели физкультурно-спортивной деятельности, направленные на гармоничное развитие личности, т.е. содействующие физическому совершенствованию человека, формированию психических, эстетических и других качеств, нравственных норм поведения, а также активному творческому отдыху, общению с другими людьми и т.п. Но для этого должны применяться соответствующие формы и методы. При этом условия указанные модели физкультурно-спортивной деятельности являются привлекательными не для какой-то одной группы населения, имеющей одну приоритетную ценностную ориентацию, а для многих групп населения, несмотря на различие в содержании их ценностей и ценностных ориентаций.

В значительной мере этим условиям удовлетворяют *народные подвижные игры* и национальные виды спорта, а также некоторые другие игровые формы физкультурно-спортивной деятельности, ориентированные на решение задач личностного развития.

Но наиболее важное значение в этом плане имеют такие модели физкультурно-спортивной деятельности, которые основаны на ее *интеграции с искусством и другими видами деятельности*, ориентированными на развитие социально значимых качеств и способностей.

В настоящее время за рубежом накоплен некоторый опыт разработки и внедрения в практику таких моделей физкультурно-спортивной деятельности [3]. Однако по своей масштабности и социокультурному значению они существенно уступают разработанной в России уникальной модели интеграции физкультурно-спортивной деятельности с искусством, которая разработана в 1990 г. в рамках гуманистического проекта под названием «СПАРТ (SpArt)» и реализуется с 1991 г. [5, 6], а также новой российской модели массового спорта под названием «спорт для здоровья и рекреации» [4].

Разумеется, необходим поиск новых моделей организации физкультурно-спортивной деятельно-

сти, направленной на гармоничное развитие личности.

Заключение

Такие модели физкультурно-спортивной деятельности, которые направлены на гармоничное развитие личности и используют для этого адекватные формы и методы, имеют огромное значение не только для повышения физкультурно-спортивной активности различных групп населения, но и ее роли в решении комплекса социокультурных и педагогических задач.

Литература

1. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» / Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 30.11.2020, «Собрание законодательства РФ», 07.12.2020, № 49, ст. 7958.
2. Столяров В. И. Идеология и технология массовой физкультурно-спортивной работы в новой стратегии развития физической культуры и спорта (авторская концепция) / В. И. Столяров. — Москва: Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 339 с.
3. Столяров В. И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт) : монография / В. И. Столяров. — Москва : РУСАЙНС, 2017. — Ч. 1. — 160 с. ; Ч. 2. — 194 с. ; Ч. 3. — 294 с.
4. Столяров В. И. Новая российская модель массового спорта — спорт для здоровья и рекреации (концепция, опыт реализации, значение): монография / В. И. Столяров. — Смоленск : Принт-Экспресс, 2019. — 478 с.
5. Столяров В. Спартианские игры как новая форма организации досуга молодежи: Монография / В. Столяров, С. Фирсин. — Lap Lamber Academic Publishing, 2012. — 197 с.
6. Столяров В. И. Спартианские инновационные формы и методы воспитания и организации досуга детей и молодежи: пособие для педагогов и организаторов досуга детей и молодежи (серия «Библиотека Спартианского Гуманистического Центра». Вып. 2) / В. И. Столяров. — М., 2008. — 231 с.

* * *

УДК: 371.8

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-361

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 8–9 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА

Сударь Виктория Валерьевна, Манакова Ярослава Александровна, Андрейцева Мария Васильевна

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. На сегодняшний день система «фитнес» стала многофункциональным видом оздоровительной физической культуры, который решает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания детей и молодежи. В связи с этим актуальность и значимость нашего исследования связана с выбором инновационных и оптимальных средств для улучшения процесса физической подготовки детей младшего школьного возраста посредством использования современного фитнеса. В представленной статье доказана эффективность положительного воздействия систематических фитнес-занятий на показатели развития скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей к удержанию равновесия, силовой выносливости у девочек 8–9-летнего возраста в условиях организации дополнительного образования и развития детей.

Ключевые слова: физическое воспитание, детский фитнес, физическая подготовленность, девочки 8–9-летнего возраста.

IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF 8-9-YEAR-OLD GIRLS BY MEANS OF MODERN FITNESS

Sudar Victoria Valeryevna, Manakova Yaroslava Alexandrovna, Andreitseva Maria Vasilyevna

Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

Abstract. To date, the fitness system has become a multifunctional type of health-improving physical culture, which solves the health, educational and educational tasks of physical education of children and youth. In this regard, the relevance and significance of our research is related to the choice of innovative and optimal means to improve the process of physical training of primary school children through the use of modern fitness. The presented article proves the effectiveness of the positive impact of systematic fitness classes on the indicators of the development of speed and strength qualities, flexibility, coordination abilities to maintain balance, strength endurance in girls of 8–9 years of age in the conditions of the organization of additional education and development of children.

Keywords: physical education, children's fitness, physical fitness, 8–9-year-old girls.

Введение

Актуальность проблемы, раскрываемой в представленной работе, обусловлена неуклонным снижением уровня здоровья подрастающего поколения: так в настоящее время увеличивается количество детей, имеющих нарушения, как в физическом, так и психическом состояниях здоровья. В Российской Федерации в последние годы отмечается стойкое снижение рождаемости, увеличение количества больных и аномально развивающихся детей. Поэтому бесспорным является то, что сегодня использование средств и методов детского фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы в российских образовательных организациях и развивающих центрах имеет большое оздоровительное значение [3, с. 240]. Физкультурно-оздоровительные технологии в системе детского фитнеса представляют, по мнению Дворкиной Н. И., Ончуковой Е. И. (2018): «...совокупность современных видов оздоровительной деятельности, их передовых технологий, средств, методов, форм организации систематических занятий физическими упражнениями, согласованными с учетом индивидуального состояния ребенка, конкретными задачами тренировки, предполагаемыми результатами, а также мотивационной заинтересованностью» [1, с. 56]. Целенаправленные занятия физическими упражнениями современного фитнеса ритмопластической и танцевальной направленности, равномерно вовлекают в работу все группы мышц, суставы, активно стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2, с. 198]. Разнообразные программы детского фитнеса ориентированы на применение целого комплекса упражнений, которые способствуют формированию осанки у детей, развитию у них основных физических качеств, пластики движений, чувства ритма и музыкального вкуса [4].

В связи с указанной актуальностью целью работы являлось повышение уровня показателей физической подготовленности девочек 8–9 лет на основе применения средств и методов детского фитнеса.

Методы и организация исследования

Педагогический эксперимент как эмпирический метод исследования использовали в нашей работе

с целью выявления эффективности применения методики занятий, включающей применение таких средств современного детского фитнеса, как танцевальные упражнения и этюды, построенные на элементах классической хореографии, контемп и хип-хопа, упражнения партерной ритмической гимнастики, статического и динамического стретчинга для повышения уровня развития основных физических качеств девочек, занимающихся ими условиях фитнес-клуба. Педагогический эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев (с декабря 2021 года по май 2022 года) на базе танцевально-спортивного клуба «Sky Motion» города Краснодара. В исследовании приняла участие группа девочек младшего школьного возраста, занимающаяся в группе секции ритмопластики 3 раза в неделю (вторник, четверг, суббота) через день по 55-60 минут каждое фитнес-занятие. Всего в констатирующем эксперименте приняли участие 11 девочек в возрасте от 8 до 9 лет.

Тестирование физической подготовленности девочек как метода контрольных испытаний было направлено на оценку развития у них двигательных способностей. Методика педагогического тестирования позволила определить в динамике за время эксперимента показатели развития основных физических качеств: гибкости у девочек по тестам «выкрут прямых рук» и «наклон вперед из исходного положения сидя», силовой выносливости по тестам «подъем туловища из исходного положения лежа» и «вис на перекладине», скоростно-силовых качеств по тесту «прыжок в длину с места», координационных способностей, а именно способности к удержанию статического равновесия по тесту «на удержание равновесия».

Результаты и выводы исследования

По выше указанным тестам на начало исследования не было выявлено достоверных различий между средними параметрами экспериментальной группы и средними нормативными характеристикам по всем шести измеренным показателям физической подготовленности девочек – участников нашего эксперимента ($p > 0,05$). Также на основании полученных данных, согласно оценке по нормативным таблицам

Изменение результатов тестирования ($M \pm \sigma$) физической подготовленности девочек 8–9 лет на разных этапах исследования

Период эксперимента	Средние статистические параметры физической подготовленности					
	Выкрут прямых рук, см	Подъем туловища из и.п. лежа за 30 с, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Тест на удерживание равновесия, с	Вис на перекладине, с	Наклон вперед из и.п. сидя, см
до начала	56,1 ± 2,1	10,9 ± 0,9	139,1 ± 13,8	5,8 ± 1,4	9,5 ± 4,8	6,9 ± 3,0
через 3 месяца	50,7 ± 3,2	13,8 ± 1,9	151,0 ± 11,3	6,7 ± 0,7	10,8 ± 2,8	8,1 ± 2,5
P	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05	≤ 0,05
через 6 месяцев	47,0 ± 1,8	15,7 ± 1,1	155,0 ± 9,8	10,0 ± 1,8	11,9 ± 2,1	11,8 ± 1,1
P*	≤ 0,01	≤ 0,01	≤ 0,01	≤ 0,01	≤ 0,05	≤ 0,01

Примечание: * – определяли достоверность различий между 1 и 3 контрольными этапами тестирования

в группе девочек, занимающихся ритмопластикой, не наблюдалось испытуемых, показавших по результатам исходного тестирования высокие оценки. Кроме этого по тесту на силовую выносливость мышц пояса верхних конечностей и рук у 72,7 % группы показана оценка «ниже среднего». Самыми высокими у девочек 8–9-летнего возраста группы на начало эксперимента были определены показатели по тестам на скоростно-силовые качества («прыжок в длину с места») и оценку подвижности в плечевых суставах («выкрут прямых рук») и гибкости в позвоночнике («наклон вперед из исходного положения сидя»).

В процессе решения 3 задачи нашего исследования в середине и по окончании эксперимента проводили повторное выявление показателей развития двигательных способностей у девочек 8–9-летнего возраста из экспериментальной группы. После математического подсчета средних статистических характеристик вышеуказанных параметров физической подготовленности участников эксперимента был проведен анализ этих данных при помощи t-критерия Стьюдента, который наглядно представлен в нижеприведенной таблице.

Таким образом, в представленной работе доказана эффективность влияния средств современного фитнеса в процессе систематических трех-разовых занятий в неделю на повышение уровня показателей физической подготовленности девочек 8-9-летнего возраста ($p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$), что дает основание

для использования нашей методики фитнес-занятий в практической физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми младшего школьного возраста в рамках дополнительного образования.

Литература

1. **Дворкина Н. И.** Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности : учебное пособие / Н. И. Дворкина, Е. И. Ончукова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2018. – 174 с.
2. **Ончукова Е. И.** Эффективность занятий танцевальным фитнесом на физическое состояние детей 6–8 лет / Е. И. Ончукова, Я. А. Манакова, В. Ю. Фролова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 196–198.
3. **Маринович М. А.** Особенности состояния здоровья младших школьников / М. А. Маринович, В. И. Кварцхава // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: Сборник научных трудов 6 Международной научно-практической конференции, Курск, 15 апреля 2021 года. – Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 239–242.
4. **Романенко Н. И.** Влияние занятий детским фитнесом на физическую подготовленность младших школьников / Н. И. Романенко, И. Е. Чернова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 197–198.

* * *