**КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ**

**ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ**

**ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Павлечко А. С., студентка 511 группы,**

**Уральский государственный университет физической культуры**

**Актуальность.** Охрана [и укрепление](http://50ds.ru/psiholog/9807-fizkulturnoe-zanyatie-s-elementami-napravlennymi-na-sokhranenie-i-ukreplenie-psikhologicheskogo-zdorovya-doshkolnikov.html) здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в образовательных организациях дошкольного образования (ООДО). Между тем, уже в дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния, 17% детей приобретают хронические заболевания, и только один ребенок из трех остается здоровым [1; 2].

Одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-аэробикой – видом оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов) [3].

**Цель исследования** – теоретически обосновать, разработать и определить эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста.

**Организация и методика исследования.** Сравнительный педагогический эксперимент проводился в течение 2013-2015 учебных годов на базе МДОУ ЦРР № 366 «Кораблик» г. Челябинска. В нем принимали участие дети старшего дошкольного возраста. Всего 40 детей. Из них 20 человек составляли контрольную группу, 20 – экспериментальную. Контрольная группа занималась по программе физического воспитания в дошкольных учреждениях «Радуга». В занятия экспериментальной группы включались упражнения фитбол-аэробики, способствующие развитию силы, гибкости, координации движений, функции равновесия.

К окончанию второго года экспериментальной работы достоверные различия по всем исследуемым показателям физических способностей детей контрольной и экспериментальной группы стали более выражены (таблицы 1, 2), наиболее значимыми они оказались в ЭГ, по сравнению с КГ, в показателях координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости как у мальчиков, так и у девочек (таблицы 1, 2).

### Таблица 1 – Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей девочек 6-7 лет опытных групп в конце второго года проведения эксперимента (май 2015)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | | ЭГ (n=10)  (Х±m) | КГ (n=10)  (Х±m) | t | p |
| **Скоростные способности** | | | | | |
| Бег на 30 м (с) | | 7,1±0,3 | 8,0±0,6 | 2,5 | <0,05 |
| **Координационные способности** | | | | | |
| Челночный бег 3х10 (с) | | 9,8±0,1 | 10,8±0,3 | 2,3 | <0,05 |
| **Скоростно-силовые способности** | | | | | |
| Прыжок в длину  с места (см) | | 113,0±3,5 | 101,0±4,0 | 2,4 | <0,05 |
| Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с) | | 13,6±1,3 | 10,5±0,1 | 2,5 | <0,05 |
| **Сила** | | | | | |
| Динамометрия (кг) | ПР | 10,2±0,2 | 9,5±0,9 | 2,2 | <0,05 |
| ЛР | 9,9±0,3 | 9,1±0,1 | 2,3 | <0,05 |
| **Гибкость** | | | | | |
| Наклон вперед (см) | | 7,5±0,7 | 4,6±1,6 | 2,1 | <0,05 |

Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука

### Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей мальчиков 6-7 лет опытных групп в конце второго года проведения эксперимента (май 2015)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | | ЭГ (n=10)  (Х±m) | КГ (n=10)  (Х±m) | t | p |
| **Скоростные способности** | | | | | |
| Бег на 30 м (с) | | 6,9±0,4 | 8,1±0,4 | 2,6 | <0,05 |
| **Координационные способности** | | | | | |
| Челночный бег 3х10 (с) | | 9,5±0,2 | 10,0±0,3 | 2,1 | <0,05 |
| **Скоростно-силовые способности** | | | | | |
| Прыжок в длину  с места (см) | | 117,6±5,8 | 105,7±5,1 | 2,5 | <0,05 |
| Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с) | | 14,1±1,8 | 9,1±1,0 | 2,3 | <0,05 |
| **Сила** | | | | | |
| Динамометрия (кг) | ПР | 10,8±0,8 | 7,6±1,0 | 2,3 | <0,05 |
| ЛР | 10,4±0,6 | 6,8±0,9 | 2,6 | <0,05 |
| **Гибкость** | | | | | |
| Наклон вперед (см) | | 6,2±1,1 | 4,6±1,7 | 2,2 | <0,05 |

Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука

**Вывод.** Таким образом,физкультурные занятия на основе использования элементов фитбол-аэробики оказывают положительное влияние на развитие физических способностей дошкольников 5-7 лет. По окончанию педагогического эксперимента дети экспериментальной группы показали результаты достоверно выше, чем сверстники из контрольной группы (р<0,05) в тестах: «Бег 30 м», «Челночный бег 3×10 м», «Прыжок в длину с места», «Наклон вперед», «Сгибание туловища в сед», «Динамометрия» (кг), Наклон вперед (см).

**Список литературы:**

1. Кучма, В. Р. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях : пособие для врачей / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, А. Г. Ильин. – Тюмень : Академия, 2006. – 60 с.

2. Степанова, М. И. Здоровьесберегающие основы организации школьного и дошкольного обучения // Здоровье, обучение и воспитание детей : история и современность (1904-1959-2004). Под ред. А. А. Баранова, В. Р. Кучмы, Л. М. Сухаревой. – М. : Династия, 2006. – С. 184-193.

3. Сайкина, Е. Г. Фитбол-аэробика для детей : «танцы на мячах» / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина : учеб.-метод. пособие. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 209 с.