

УДК 796.4; 373.2

*Заулина О.А., Кожедуб М.С.*

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь  
marina.888.k@yandex.ru*

## **ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

**Аннотация:** в статье рассмотрена эффективность использования фитнес-технологий в качестве одного из современных способов формирования потребности детей дошкольного возраста в регулярной двигательной активности и занятиях физической культурой, что непосредственно влияет на состояние их здоровья.

**Ключевые слова:** *фитнес – технологии, дети дошкольного возраста, здоровье.*

*Zaulina O.A., Kozhedub M.S.*

*Gomel State University named after Francysk Skaryna  
Gomel, Republic of Belarus  
marina.888.k@yandex.ru*

## **INTRODUCTION OF FITNESS TECHNOLOGIES INTO THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES OF PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS AS A WAY TO PRESERVE AND PROMOTE CHILDREN'S HEALTH**

**Annotation:** The article discusses the effectiveness of using fitness technologies as one of the modern ways of educating the needs of preschool children for regular physical activity and physical education, which directly affects their health.

**Keywords:** *fitness - technologies, preschool children, health.*

**Актуальность.** Республика Беларусь, в особенности город Гомель и Гомельская область, – территории, которые были сильно загрязнены в результате аварии на Чернобыльской атомной станции в 1986 году. Несмотря на то, что прошло уже более 34 лет с момента трагедии, последствия этой катастрофы по-прежнему напоминают о себе. Ученые и врачи регулярно проводят исследования и утверждают, что радиоактивные изотопы продолжают поступать в организмы с воздухом и едой. Сегодня мы имеем тяжелейшие последствия в виде онкологических заболеваний, врожденных пороков развития, нарушений сердечной деятельности, серьезных нарушений обмена веществ [2, 8, 11].

В современном мире все чаще озвучиваются проблемы экологии, изучаются последствия экологических катастроф. Ученые и медики обсуждают влияние неблагоприятных условий окружающей среды на жизнь и здоровье людей, проживающих на загрязненных территориях. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. Ведь дети – это будущее нации, а здоровая нация – это сильное процветающее государство [9].

В Республике Беларусь предпринимаются все возможные меры, чтобы укрепить здоровье будущих поколений и минимизировать последствия катастрофы на ЧАЭС, которые и в нынешних реалиях напоминают о себе многочисленным перечнем заболеваний, которые, к величайшему сожалению, диагностируют медики нашей страны у детей, начиная с самого раннего возраста. Система дошкольного образования вносит весомый вклад в систематическую и целенаправленную работу по укреплению здоровья подрастающего поколения. Для решения данной задачи ученые и педагогические новаторы занимаются поиском современных средств, которые смогли бы заинтересовать и вовлечь родителей в активный процесс их реализации [4, 5, 6, 7, 12].

В связи с этим сейчас как никогда остро стоит вопрос о возможности поиска способов повышения иммунитета и укрепления здоровья детей с самого раннего возраста, в том числе и современными средствами физической культуры.

**Цель работы:** обоснование эффективности регулярного использования фитнес-технологий, как средств, способствующих улучшению состояния здоровья детей дошкольного возраста.

**Материалы и методы исследования.** Изучение теоретических материалов, анализ методической литературы, педагогическое исследование.

**Результаты исследования и обсуждение.**

В последние годы в работе учреждений дошкольного образования все чаще используются фитнес–технологии для решения задач в образовательной области «Физическая культура», где в приоритете укрепление здоровья детей [1, 4, 5]. Фитнес – доступная форма физической активности, реализуя которую люди различного возраста с абсолютно разными физическими возможностями выполняют упражнения под музыку, стремясь с каждым разом усовершенствовать свои двигательные умения [3, 4, 10]. На фоне повышения общего эмоционального фона, так как на занятиях используется яркий инвентарь, тренажеры, различные виды аэробики, элементы художественной гимнастики и акробатики, воспитанников все больше привлекает двигательная активность.

Посильные задания способствуют укреплению всех функций и систем организма. Также повышается общая сопротивляемость организма негативным факторам внешней среды. Детский фитнес – это «движение в радость».

В связи с вышесказанным, на базе Государственного учреждения образования «Ясли-сад №137 г. Гомеля» после предварительно

Таблица – Динамика заболеваемости детей в экспериментальной группе

№	Имя ребенка	2018-2019 учебный год		2019-2020 учебный год	
		Пропущено дней по болезни	%	Пропущено дней по болезни	%
1	Даниил	21	5,7	18	4,9
2	Михаил	26	7,1	14	3,8
3	Мила	16	4,4	7	1,9
4	Макар	29	7,9	25	6,8
5	Александр	13	3,6	7	1,9
6	Кира	10	2,7	6	1,6
7	Егор	24	6,6	12	3,3
8	Кирилл	41	11,2	24	6,6
9	Кира	39	10,7	15	4,1
10	Евгения	57	15,6	20	5,5
11	Семен	28	7,7	14	3,8
12	Виталий	49	13,4	12	3,3
13	Арсений	53	14,5	16	4,4
Всего пропущено детодней за год		406	111	162	44,5

Так, в 2018-2019 учебном году дети пропустили по причине болезни 406 дней, что составило 111%. В 2019-2020 учебном году, когда в учреждении образования «Ясли-сад №137 г. Гомеля» был организован кружок «Детский фитнес», количество пропущенных дней по болезни значительно снизилось с 406 до 162 дней, что на 244 дня меньше. В про-

веденной агитационной работы среди родителей, чьи дети достигли возраста трех лет и более, был открыт кружок «Детский фитнес», где 120 воспитанников посещают занятия по фитнесу. В начале открытия кружка «Детский фитнес» число ребят, чьи родители изъявили желание записать своих детей на занятия, было около 60 человек. Но уже спустя два месяца желающих стало в два раза больше.

Так как занятия проводятся во второй половине дня, все родители, могли наблюдать как, после занятий фитнесом воспитанники возвращаются в группу в приподнятом настроении и с восторгом сообщают друзьям и родителям о том, чему научились. Кроме того, для всех желающих взрослых были проведены открытые занятия по фитнесу с детьми, а также мастер-классы, где родители могли сами попробовать выполнить элементы фитбол-гимнастики или степ-аэробики. На мастер-классах были подробно раскрыты все вопросы, интересующие родителей: безопасность для здоровья, польза или вред тех или иных фитнес-технологий для детей с различными диагнозами, возможность индивидуального подхода к каждому конкретному воспитаннику.

Для педагогического исследования была выбрана группа в количестве 13 человек. Исследование, данные которого отражены в таблице и представлены на рисунке, проводилось в течение двух лет.

центном соотношении положение улучшилось на 66,5%.

Из наблюдений за детьми, посещающими занятия по фитнесу, видно, что у них возросла общая выносливость организма, снизилось количество пропущенных дней по болезни более чем в два раза как всей группы, так и каждого ребенка.

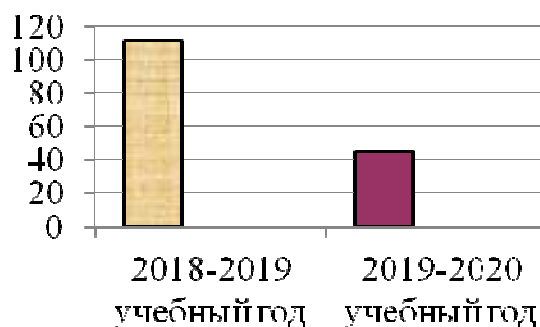


Рисунок – Динамика заболеваемости детей

**Выводы.** По результатам проведенного исследования можно заключить следующее. Регулярное использование фитнес-технологий в работе с детьми дошкольного возраста открывает новые горизонты в физкультурно-оздоровительной работе учреждений дошкольного образования, обуславливает формирование потребности у детей в ведении здорового образа жизни, что в целом положительно влияет на улучшение состояния здоровья воспитанников и снижение количества заболеваний.

#### Список литературы

1. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников. 3-е изд. / Н.Э. Власенко. – Мозырь : Содействие, 2012. – 118 с.
2. Зацепин А.В. Исследование динамики физической подготовленности школьников Гомельского региона / А.В. Зацепин, С.В. Севдалев, Е.В. Гусинец // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2014. – № 5 (86). – С. 22-25.
3. Кожедуб М.С. Изменение компонентного состава тела женщин среднего возраста под воздействием оздоровительных занятий / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы IV Международной научно-практической конференции. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2014. - С. 64-67.
4. Кожедуб М.С. Воздействие физкультурно-оздоровительных занятий на компонентный состав тела женщин среднего возраста / М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Наука2020. – 2016. – № 3 (9). – С. 46-53.
5. Кожедуб М.С. Развитие олимпийского образования младших школьников как средство повышения мотивации к двигательной активности / М.С. Кожедуб, В.Л. Дубровская // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Тюмень: «Вектор Бук», 2020. – 187 с.
6. Кожедуб М.С. Роль семьи в формировании мотивации к двигательной активности у детей младшего школьного возраста / М.С. Кожедуб, В.Л. Дубровская // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. статей XXII Всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск: Восточно – Сибирский институт МВД России, 2020. – 347 с.
7. Кузиков М.М. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) / М.М. Кузиков, С.С. Уделов, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – № 3. – С. 21-28.
8. Лин Д.Г. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси / Д.Г. Лин, С.В. Севдалев, Н.А. Бабурова; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель, 2011. – 196 с.
9. Маркова И.А. Основы двигательного режима младших школьников / И.А. Маркова, Е.П. Врублевский, С.А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. - Липецк: ЛГПУ, 2015. - С. 69-719.
10. Скидан А.А., Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания / А.А. Скидан, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 56-62.
11. Шахнович Т. Профессор Ю. Бандажевский о Чернобыле и пандемии [Электронный ресурс] / kp.by : электронная версия газ. – 2020. – 4апреля. – Режим доступа: <https://www.kp.by/daily/27112.3/4188320/>. – Дата доступа: 27.02.2021
12. Уделов С.С. Динамика функциональных показателей детей при занятиях по программе «Комплексное физическое развитие» / С.С. Уделов, Е.В. Быков, А.В. Чипышев // Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 361-368.