

*Чешева Виктория Алексеевна,
инструктор
МАОУ «Центра образования № 1» г. Белгорода
Чешев Алексей Романович,
учитель
ОГБОУ СОШ №3 с уиоп г. Строитель
Цветов Виктор Иванович, соавтор
Преподаватель, ОГАПОУ «Белгородский правоохранительный колледж
имени Героя
России В.В. Бурцева»
Киселева Валерия Александровна,
студентка,
2 курс, факультет Физической культуры
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «FITNESS MIX» В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ 6-7 ЛЕТ

Аннотация: В статье изучена эффективность фитнес-средств в физическом воспитании мальчиков 6-7 лет подготовительной группы ДОУ. В педагогическом эксперименте участвовали экспериментальная и контрольная группы; оценивались показатели быстроты, силы, гибкости и координации. Для развития физических качеств апробирована программа «Fitness mix» (элементы аэробики, стретчинга и фитбол-гимнастики). Результаты показали, что занятия по новой программе обеспечивают более высокий прирост показателей быстроты, силы и гибкости.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая

подготовленность, экспериментальная группа, контрольная, детский, фитнес-микс.

Annotation: *The article studies the effectiveness of fitness tools in the physical education of 6-7-year-old boys in the preparatory group of a preschool institution. The pedagogical experiment involved an experimental and a control group; indicators of speed, strength, flexibility, and coordination were evaluated. To develop physical qualities, the "Fitness mix" program (elements of aerobics, stretching, and fitball gymnastics) was tested. The results showed that classes using the new program provide a higher increase in indicators of speed, strength, and flexibility.*

Key words: *physical education, physical fitness, experimental group, control group, children's, fitness mix.*

Физическое воспитание детей - важнейшая часть процесса, направленного на создание всесторонне развитой личности [1]. К основным составляющим данного момента следует отнести достаточное физическое развитие ребенка, отсутствие хронических или частых заболеваний, а также необходимые знания и навыки в области физической культуры.

Следует отметить, что в детском возрасте закладываются основы общей работоспособности, гармоничного в физическом и психическом плане развития личности, а также здоровья и функциональной деятельности всех систем организма.

Общая физическая подготовка детей играет важнейшую роль для их развития и имеет самое принципиальное значение для формирования разносторонне развитой личности. Также высокий уровень физической подготовки предотвращает наибольшее количество наиболее распространенных заболеваний в детской среде.

Фитнес, в контексте работ Г. Горцева (2001), это система физических упражнений, направленная на улучшение здоровья, формирование стройной

фигуры, повышение гибкости и жизненного тонуса [3].

Все исследования проходили в подготовительной группе (воспитатель Н.А. Кожарова) МАОУ «Центра образования № 1» г. Белгорода.

Нами был проведен педагогический эксперимент с применением программы кружка «Fitness mix», в котором приняли участие 11 мальчиков. Его продолжительность составила учебный год с 15.09.2025 г. по 24.05.2026 г. с применением программы кружка «Fitness mix» (И. Ю. Воронин, А. Р. Чешев, В. А. Чешева, 2025).

Каждое занятие в ходе исследовательской работы имело следующую структуру: *подготовительная часть* - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния; *основная часть* - упражнения аэробики, гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики; *заключительная часть* - стретчинг, упражнения из йоги, дыхательная гимнастика и нейрогимнастика и кинезиологические игры и упражнения, игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводились в зале с достаточной возможностью частого проветривания помещения и применения гимнастических матов, музыкального центра, предметов для гимнастики и фитбола.

Планирование работы с мальчиками экспериментальной подготовительной группы 6-7 лет представлено в таблице 1.

Таблица 1.

Календарно-перспективное планирование программы «Fitness mix»

Календарно – перспективное планирование	Сентябрь октябрь	ноябрь декабрь	январь февраль	март апрель	май
1. Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена,	*				

техника безопасности на занятиях фитнесом.																				
2. Общие понятия о технике выполнения физических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упр на растяжку	*				*				*					*						
3. Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.	*				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4. Базовые строевые упражнения: повороты, перестроения.	*		*		*		*		*		*		*		*		*		*	
5. Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, скакалкой, без предметов	*	*	*	*																
6. Базовые прикладные упражнения: ходьба, бег, броски и ловля мяча, обруча			*		*	*	*	*	*		*		*		*		*		*	*
7. Танцевальные и базовые элементы фитнес-аэробики,					*	*														
8. Базовые упражнения спортивной гимнастики: стойка на лопатках, мост, коробочка, шпагат.							*				*		*		*					*
9. Базовые упражнения по йоге, нейрогимнастика и кинезиологические игры и упражнения.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
10. Простые подвижные игры под музыку.				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
11. Базовые упражнения по спортивной гимнастике.	*									*										
12. Упражнения с элементами ритмики.				*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
13. Стретчинг упражнения.					*					*					*					
14. Показательные выступления: открытое занятие, участие в																				

конкурсах.																				
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

По окончании экспериментальной работы нами получены результаты тестирований, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2.

**Динамика показателей физической подготовленности мальчиков
подготовительной группы**

Название теста	Название группы	Эксперимент		Достоверность различий
		До ($X \pm \sigma$)	После ($X \pm \sigma$)	
Бег 30 м, (сек)	Э.	6,98±0,17	6,62 ±0,11	<0,05
	К.	6,94±0,11	6,81±0,13	>0,05
Бег 300 м, (м/сек)	Э.	1. 36±1,25	1. 22±0,8	<0,05
	К.	1. 34±1,96	1. 27±0,9	>0,05
Подъем туловища за 30 сек, (раз)	Э.	12,4±1,01	14,9±1,20	<0,05
	К.	12,5±0,98	13,3±1,14	>0,05
Метание мяча на дальность, (м)	Э.	7,65±0,98	8,46±0,84	<0,05
	К.	7,70±1,02	7,91±0,79	>0,05
Прыжок в длину с места, (см)	Э.	117,6±0,98	124,9±0,84	<0,05
	К.	119,3±1,02	122,4±0,79	<0,05
Наклон вперед, (см)	Э.	4,2±0,31	5,1±0,32	<0,05
	К.	4,3±0,26	4,9±0,27	>0,05

Таким образом, воспитанники контрольной и экспериментальной групп МАОУ «Центра образования № 1» г. Белгорода улучшили свои показатели. Следует отметить, что только мальчики экспериментальной группы показали более значимый и статистически достоверный прирост (<0,05). Прирост показателей мальчиков, занимающихся по фитнес-программе «Fitness mix», был выше от 4,5 до 8,9 % по каждому виду тестирования над ребятами из контрольной группы.

Использованные источники:

1. Авдеева Т.Г. Здоровый образ жизни подрастающего поколения / Т.Г. Авдеева, Н.В. Сулимова, В.Н. Шестакова и др. - Смоленск: Универсум, 2005. - 117 с.
2. Воронин, И. Ю. Фитнес-технологии как средство совершенствования физического развития детей дошкольного возраста / И. Ю. Воронин, А. Р. Чешев, В. А. Чешева // Профессиональные компетенции в современной психологии и педагогике: сборник статей Международной научно-практической конференции. - Уфа, 2024. - С. 24-27.
3. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.