

## *Аэробика как средство развития физических качеств дошкольников.*

В последние годы весомое значение приобретает дополнительное образование дошкольников занятия в кружках, спортивных секциях, творческих объединениях системы дополнительного образования детей. На таких занятиях особое внимание обращается на здоровье ребенка, развитие его интеллекта, характера, воспитание у него полезных жизненно необходимых умений и навыков. Современная жизнь дошкольника перенасыщена нервными нагрузками, в то время как, физические упражнения - противовес, который поможет подрастающему поколению противостоять стрессовым ситуациям. Сохранение и укрепление здоровья детей во всех образовательных учреждениях и, соответственно, роль физического воспитания в этом являются бесспорными, поскольку физическое здоровье является одной из основных предпосылок формирования здорового образа жизни.

Исследования ученых свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в росте и развитии. Недостаток активности у подрастающего поколения (гипокинезия), если он не большой, приводит к приостановке или замедлению развития и дееспособности организма, а если большой - даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным анатомо-физиологическим нарушениям.

Образовательная программа дошкольного образования, в частности, ее реализация в части образовательной области «Физическое развитие» не может в одиночку решать поставленные задачи управлять своим телом, укрепляя его физические качества, но и преодолевать определённые

трудности образовательного процесса. В связи с этим, возрастает потребность реализации педагогами ДОУ технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам предстоящего школьного обучения.

Одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста - занятия аэробикой, направленные на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию их двигательной деятельности.

В контексте обозначенных проблем развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста одними из наиболее популярных среди дошкольников становятся оздоровительные системы физического воспитания, к которым относятся различные виды аэробики. Научно-педагогические исследования свидетельствуют также о том, что занятия этими видами физической активности повышают двигательные возможности ребенка, способствуют развитию физических качеств дошкольников.

В многообразии средств физического развития дошкольников особое место, в силу своей доступности, универсальности и эмоциональности занимают занятия по аэробике. В настоящее время возрос интерес специалистов физической культуры в области дошкольного образования к применению аэробики в процессе физического воспитания. На наш взгляд, этот путь является рациональным, так как аэробика вносит новизну и разнообразие в двигательную деятельность детей на основе сочетания физических упражнений и музыкального сопровождения. Предлагаются как отдельные упражнения, так и комплексы аэробики для детей дошкольного возраста, возраст 5–7 лет является наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей. Аэробика дает возможность не только хорошо провести время и выплеснуть накопившуюся энергию для детей, но и освоить жизненно необходимые умения и навыки, закладывается

фундамент будущего физического и психического здоровья, а также создаются предпосылки сознательного ведения здорового образа жизни. Через двигательную активность ребенок познает мир.

Термин «аэробика» (от греч. «аэро» - воздух и «биос» - жить) впервые был введен в 1960 г. американским врачом К. Купером, специалистом по профилактической медицине. К видам двигательной активности, стимулирующим потребление кислорода во время занятий, он отнес различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Термин «аэробный» заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота.

Аэробика – это система общеразвивающих и танцевальных упражнений (энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода) выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывный комплекс, которая направлена на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Аэробика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку и оформленные танцевальным характером.

Исследователь в области физического развития дошкольников, Г.В.Ильина акцентирует внимание на методических основах занятий по аэробике: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применяемых средств; систематичность занятий; дозирование по относительным значениям мощности физических нагрузок; дозирование по частоте сердечных сокращений; дозирование в соответствии с энергетическими затратами; дозирование по числу повторений физических упражнений.

Таким образом, аэробика обозначена нами как синтез специально подобранных физических упражнений с использованием специального оборудования, проводимых под музыку, укрепляющих сосудисто-сердечную и дыхательную системы ребенка, развивающих определенные физические качества.

Физические качества, как уже было определено ранее – это врожденные морфофункциональные качества (анатомо-физиологические), которые развиваются в процессе физического воспитания посредством физических упражнений. Благодаря развитию физических качеств возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Это сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.

Аэробика это выполнение под музыку общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных непрерывным комплексом. В упражнениях есть ритм и стиль, а музыка снимает утомление, усиливает удовольствие и создает позитивное настроение. Аэробика строится на основе базовых шагов со специфической техникой движения. В процессе занятий аэробикой выполняются следующие задачи в физическом развитии дошкольника: укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы; формирование правильной осанки; содействие профилактике плоскостопия; развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации движений, чувства ритма; формирование пластики, изящества движений; развитие умения выражать в движениях эмоции, настроение; совершенствование психомоторных способностей дошкольников; развитие творческих и созидательных способностей дошкольников, формирование у ребенка сознательного стремления к здоровью, навык самооздоровления.

В ходе теоретического исследования нами выделены следующие преимущества аэробики как средства развития физических качеств у старших дошкольников:

- поточный способ организации занятия, который обеспечивает

выполнение движений без остановок, при этом конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего;

- эмоциональность занятий, музыкально-ритмическое и эстетическое воспитание, доступность выполнения гимнастических, танцевальных и силовых упражнений;

- высокая оздоровительная эффективность со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также улучшение обменных процессов и снижение жирового компонента тела;

- повышение физической подготовленности воспитанников, а именно уровня координационных способностей, гибкости, силы, выносливости;

- разнообразие направлений аэробики, позволяющих совершенствовать элементы новизны движений,

- оборудования и инвентаря (набивные мячи, гантели 0,5–1 кг, медболы, фитболы, обручи, гимнастическая скакалка, гимнастическая палка, баскетбольные мячи, степ-платформы);

- интерес воспитанников к комплексам танцевальной аэробики, показательным выступлениям, что может являться средством формирования спортивной культуры;

- система увеличения и снижения физической нагрузки на основе темпа музыкального сопровождения, веса отягощения, амплитуды движений, количества прыжковых и беговых упражнений, продолжительности выполнения основного комплекса.

Таким образом, в ходе теоретического исследования нами рассмотрены возможности аэробики как средства развития физических качеств у старших дошкольников. В основу программ по аэробике, реализуемых в дошкольных образовательных организациях положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике, содержатся рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах ее реализации. Можно сделать вывод о том, что аэробика дает возможность не только хорошо провести время и выплеснуть

накопившуюся энергию для детей, но и освоить жизненно необходимые умения и навыки, освоить физические упражнения. Теоретический анализ литературы, свидетельствует о том, что особую значимость при реализации занятий по аэробике имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы.