

*Стафеева А.В., кандидат педагогических наук, доцент,
Реутова О.В., старший преподаватель,
Нижегородский государственный педагогический университета им. К. Минина
(Мининский университет)
Замашкина А.В.,
МБДОУ №442 «Калинка» г. Нижний Новгород*

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье рассматриваются методические особенности применения средств степ-аэробики в процессе физического воспитания у дошкольников, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование у занимающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Разработана и экспериментально обоснована методика применения средств степ-аэробики в процессе физического воспитания старших дошкольников. Выявлено положительное влияние методики на показатели физического развития и физической подготовленности старших дошкольников.

Ключевые слова: физическое воспитание дошкольников, степ-аэробика, физическое развитие, здоровье, физическая подготовленность

В настоящее время в России проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает одно из центральных мест государственной политики. По данным научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей за последние 10 лет, не более 14% детей рождаются физически здоровыми, до 60% детей страдают хроническими заболеваниями, 25-35% детей, пришедших в 1-й класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма, повышенной чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности [1, 2]. В связи с этим, актуальным является поиск эффективных инновационных средств, методов и форм занятий, позволяющих создавать неограниченные возможности для оздоровления, формирования, укрепления и сохранения всех компонентов здоровья дошкольников.

Целью исследования явилось разработка и экспериментальное обоснование методики применения средств степ-аэробики в процессе физического воспитания старших дошкольников. В качестве рабочей гипотезы явилось предположение о том, что применение средств степ-аэробики в процессе физического воспитания в ДОУ будет способствовать повышению показателей физического развития и физической подготовленности старших дошкольников. Для решения поставленных задач проводился педагогический эксперимент проводился в течение 4 месяцев 2016 года на базе МДОУ детского сада №42 «Светлячок» г. Сарова. В экспериментальной группе процесс по физиче-

скому воспитанию осуществлялся согласно общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы. Занятия степ-аэробикой планировались в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера продолжительностью 30 мин. Занятия сопровождалась бодрой, ритмичной музыкой. При планировании упражнений физическая нагрузка дозировалась при частоте сердечных сокращений не более 150-160 уд./мин.

Все было разработано 6 комплексов степ-аэробики, которые планировались в течение 4-х месяцев в форме полных занятий. Нагрузка в течение месяца увеличивалась за счет усложнения базовых шагов и повышения интенсивности подвижных игр, которые планировались во второй половине основной части занятия, после комплекса степ-аэробики. Наибольшая интенсивность планировалась на третий месяц. На четвертом месяце проведения занятий планировались средства и нагрузка первого месяца занятий.

Особенность степ-аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему; наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность и т.д. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида

упражнений. Серия упражнений партерного характера (в положении лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130 уд./мин., т.е. не выходит за пределы аэробной зоны. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130 уд./мин., танцевальные – до 150, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) – до 160 уд./мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений.

Для оценки эффективности предлагаемых средств и их влияние на показатели физического развития и физической подготовленности дошкольников использовались антропометрические измерения и тесты [2, 3] характеризующие показатели физического развития и физическую подготовленность детей.

В результате внедрения средств степ-аэробики в конце эксперимента были выявлено достоверное повышение показателей крепости телосложения. В показателях ЧСС и окружности грудной клетки (ОКГ) нами обнаружена положительная тенденция к улучшению показателей. Так показатель массы тела детей в начале эксперимента составил $25,4 \pm 0,13$ кг., в конце эксперимента $25,9 \pm 0,29$ кг. Прирост показателя составил 7,6%. Показатель ОКГ у дошкольников в начале эксперимента составил $58,03 \pm 0,53$ см., в конце эксперимента – $59,02 \pm 0,26$ см. Прирост показателя составил 8,9%. Показатель ЧСС в течение эксперимента уменьшился на 2,4 удара и составил 73,1 уд/мин. Прирост показателя составил 7,7%.

В показателях индекса Пинье, характеризующий крепость телосложения в конце эксперимента нами обнаружены достоверные различия между детьми контрольной и экспериментальной группы ($p < 0,05$). Так, показатель индекса Пинье составил в начале эксперимента $28,0 \pm 1,3$ баллов, что харак-

теризует его как средний уровень в конце эксперимента $20,0 \pm 0,8$ баллов.

Одной из задач было изучение влияния методики использования степ-аэробики на показатели физической подготовленности дошкольников. В конце эксперимента нами обнаружены достоверные различия в показателях координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Показатель прыжка в длину с места у детей в начале эксперимента составил $139,7 \pm 0,45$ см, в конце эксперимента составил $146,1 \pm 0,12$ см., различия достоверны ($p < 0,05$). Результат в тесте равновесие на одной ноге в начале эксперимента составил $8,5 \pm 0,5$ сек., в конце эксперимента $8,9 \pm 0,6$ сек., различия достоверны ($p < 0,05$). В тесте челночный бег 3×10 м результат от начала к концу улучшился на 0,6 сек и составил $10,1 \pm 0,1$ сек., различия достоверны ($p < 0,05$).

В тесте наклон вперед из и.п. сед на полу результат в начале эксперимента составил $1,3 \pm 0,1$ см., в конце – $4,1 \pm 0,09$ см., различия достоверны ($p < 0,05$). В тесте поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями нами не было выявлено достоверных различий в исследуемых показателях, что по нашему мнению объясняется тем, что предлагаемые средства на занятиях степ-аэробикой носили преимущественно аэробный и скоростно-силовой характер.

Таким образом, полученные результаты дают основание считать, что использование в процессе физического воспитания в ДОУ методики на основе средств степ-аэробики положительно повлияло на повышение показателей физической подготовленности и физического развития старших дошкольников. Выявленные методические особенности применения средств степ-аэробики в процессе физического воспитания старших дошкольников помогут инструкторам по физическому воспитанию в организации и методическом обеспечении занятий.

Литература

1. Андреева А.Д. Особенности психологического развития дошкольников в современных цивилизационных условиях//Вестник Мининского университета. 2013. №2 URL: <http://vestnik.mininuniver.ru/reader/search/osobennosti-psikhologicheskogo-razvitiya-doshkolni/> (дата обращения: 22.03.2017)
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: ООО «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
3. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М.: ТЦ Сфера, 2012. 176 с. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

References

1. Andreeva A.D. Osobennosti psihologicheskogo razvitiya doshkol'nikov v sovremennyh civilizacionnyh usloviyah//Vestnik Mininskogo universiteta. 2013. №2 URL: <http://vestnik.mininuniver.ru/reader/search/osobennosti-psikhologicheskogo-razvitiya-doshkolni/> (data obrashhenija: 22.03.2017)
2. Ljah V.I. Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov: Posobie dlja uchitelja. M.: OOO «Izdatel'stvo AST», 1998. 272 s.
3. Tarasova T.A. Kontrol' fizicheskogo sostojanija detej doshkol'nogo vozrasta: metodicheskie rekomendacii dlja rukovoditelej i pedagogov DOU. M.: TC Sfera, 2012. 176 s. (Prilozhenie k zhurnalu «Upravlenie DOU»).

*Stafeeva A.V., Candidate of Pedagogic Sciences (Ph.D.), Associate Professor,
Reutova O.V., Senior Lecturer,
Kozma Minin Nizhny Novgorod State University (Minin University),
Zamashkina A.V.,
Kindergarten №442 «Kalinka», Nizhny Novgorod*

A METHOD OF USE STEP AEROBICS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: the article considers the methodological features of application of means of step aerobics in the process of physical education in preschool children, aimed at the preservation and strengthening of health, formation of working need in systematic physical exercises. The methods of application of step aerobics in the process of physical upbringing of senior preschoolers are developed and experimentally proved. A positive impact of the methodology on indicators of physical development and physical preparedness of senior preschool children is revealed.

Keywords: physical education of preschool children, step aerobics, physical development, health and physical fitness