А.Н. Новгородова

«Центр развития ребенка – Детский сад №24 «Сардаана»

Городского округа «город Якутск»

Республика Саха (Якутия)

Фитнес-аэробика для развития физических качеств детей подготовительной группы ДОО

Здоровье нации – категория экономическая, политическая, определяющая социальную стабильность общества. От него зависит трудовой потенциал страны и её обороноспособность, а также, что не менее важно – воспроизводство населения – здорового будущего поколения. Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей является сегодня приоритетной задачей государства. Решение проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему дошкольного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению занятий по физической культуре дошкольников.

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степах, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения,

получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Цель: Раскрыть сущность процесса развития физических качеств в дошкольном возрасте.

 Задачи:

* Раскрыть понятие «аэробика» и «физические качества»
* Изучить виды фитнес-аэробики
* Рассмотреть методику обучения фитнес-аэробики в дошкольном возрасте.

Методологическую основу составили исследования Т.С. Лисицкой., Кожуховой Н.Н., Рыжковой Л.А., Борисовой М.М., Л.Д. Сидневой Которые занимаются, физическим развитием современных детей.

Аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом, а коротко можно сказать аэробика – это синтез элементов физических упражнений, танца, музыки.

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Для овладения методикой развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, необходимо знать, что они собой представляют.

Виды фитнес-аэробики.

- аэробика высокой интенсивности (Hign impact) - занятие с активным использованием прыжков и бега. Рекомендуется лицам с высоким уровнем подготовленности;

- аэробика низкой интенсивности (Low impact) - занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами;

- фанк-аэробика (Funk) - для этого вида занятий характеран особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений;

- сити, или стрит-джем (Sity (street)-jam) - в занятия включаются сложные хореографические соединения танцевального характера. По мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений;

- степ-аэробика (Step-up) - выполняются упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема;

- слайд-аэробика (Slide) - упражнения выполняются на специальной дорожке, позволяющей имитировать скольжение конькобежца;

- фитбол (резистбол) (Fitbol) - занятия с использованием большого специального мяча, на котором выполняются упражнения сидя и лежа;

- аэробоксинг, тае-бо (aeroboxing-tae-bo) - разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей;

- гидроаэробика (aqua-aerobics) - занятия, проводимые в воду (бассейне) разной глубины;

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

- программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, фанк, сити-джем, гидроаэробика);

- программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);

- программы смешанного типа (аэробоксинг, каратэбика, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика.

Изучение базового движения с дошкольниками может осуществляться несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчленённого разучивания упражнения. Фитнес-аэробика - это такой вид деятельности, когда преподаватель организует процесс, что называется, «вживую», поэтому и требования к показу здесь особые.

Во-первых, широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется так называемый акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическим комментарием. При этом необходимо осуществлять визуальный контроль за занимающимся, что, кроме правильности обучения, обеспечит ещё и безопасность на занятиях.

Фитнес-аэробика-вид деятельности, в котором музыкальное сопровождение играет главенствующую роль. Отсюда и особые требования к музыкальной подготовке преподавателя. В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

1. Наглядность-в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца.

2. Словесный и наглядное объяснение и показ упражнений.

3. Словесный-объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

4. Практический-самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение занятия.

Таким образом, фитнес-аэробика общедоступная, высокоэффективная, эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся, цели достижения оптимального физического состояния, повышения физических кондиций, укрепления состояния здоровья и приобщения детей к здоровому образу жизни.

Приложение:

Комплекс № 1

Основные движения ногами

Обычная ходьба – марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.

Ходьба выполняется:

на месте;

с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;

с пружинящим движением коленей.

Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – стрэдл). Из и.п. – о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

Комплекс №2

V-шаг (V-Step – ви-степ). Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты.

1 – шаг правой (левой) вперед-в сторону;

2 – шаг левой (правой) вперед-в сторону;

3 – шаг правой (левой) назад – в и.п.;

4 – то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

с поворотом направо, налево, кругом;

с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4 – в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.

Часто встречается выполнение неполного движения – только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент, например Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

Комплекс №3

Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn) представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

Скрестный шаг (Сross-Step – кросс-степ). Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1 – правая нога ставится скрестно левой ноге;

2 – шаг назад левой ногой;

3 – шаг вправо правой ногой;

4 – шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвидом данного элемента:

1 – шаг левой вперед;

2 – правая ставится скрестно левой впереди;

3 – шаг левой назад;

4 – шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

Выставление ноги на носок (Push Touch – пуш-тач, или Toe Tap – тое-тэп). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

многократное выполнение движения с одной ноги.

Комплекс №4

Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig – хил-диг, или Heel Touch – хил-тач). Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;

в разных направлениях.

Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side – сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип). Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;

Side to Side c поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;

Side to Side c поворотом кругом.

Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап). Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Модификации:

выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, поднять согнутую другую ногу, два шага назад.

Аналогично – начиная движение с шага назад;

с двукратным подниманием бедра (Double – дабл);

с многократным подниманием бедра (Repeat – рипит).

Поднимание прямых ног (Leg Lift – лэг-лифт). Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Модификации:

выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, другую ногу поднять, 2 шага назад.

Возрастно-половые показатели

развития физических качеств детей 6– 7 (лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тестовые задания | Пол | Результат |
| БыстротаБег на 30м  | МД | 7,5 сек.7,9 сек. |
| Общая выносливостьБег на расстояние | МД | 150м33,6 сек.(М)41,2 сек (Д) |
| ЛовкостьБег на 10м между предметами | МД | 4,6 сек.5,1 сек. |
| Скоростно-силовыеКачества. Прыжок в длину | МД  | 113 см.107 см. |

Список использованных источников:

1. Зинченко В.П. Большой психологический словарь [Текст] Двигательный навык. / Зинченко В.П. Прайм-ЕВРОЗНАК, под ред. Б.Г. Мещерякова, 2003г. Стр. 632.

2. Кожухова Н.Н. /Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. [Текст] / Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. : Владос. 2003, стр. 192.

3. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учебное пособие / Е.С. Крючек - С-П.: 1999-64 стр.

4. Лисицкая Т.С. Аэробика: Теория и методика. [Текст] / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Т. М.: ФАР. 2002, стр. 221.

5. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст] учеб. Пособие/ под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г, стр. 54.

6. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2010. – 160 с.

7. Рипа М.Д., Расулов М.М., Кулькова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии [Текст] Учеб. Пособие / Рипа М.Д., Расулов М.М., Кулькова И.В. М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.