

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Власенко Н. Э.

*Институт повышения квалификации и переподготовки
руководящих работников и специалистов физической культуры,
спорта и туризма Белорусского государственного университета
физической культуры*

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик в учреждения образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста. Признавая целесообразность традиционной системы физического воспитания в дошкольных учреждениях, следует отметить, что содержание программ дошкольного образования в области физической культуры во многом отстает от требований сегодняшнего дня. Именно поэтому как ученые, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования физического воспитания и оздоровления детей с учетом интересов и склонностей воспитанников, образовательных запросов их родителей.

По мнению многих ученых инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу [4]. В широком смысле понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию [1].

В узком смысле, применительно к системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений, понятие «детский фитнес» означает форму организации занятий с детьми, представленную современными фитнес-технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания [3]. Спектр фитнес-технологий, применяемых в физическом воспитании детей дошкольного возраста, постоянно расширяется. Многолетний опыт работы в дошкольном учреждении позволил нам определить и обосновать основные средства детского фитнеса, комплексное использование кото-

рых создает благоприятные условия для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в физическом воспитании детей.

Средства детского фитнеса объединены нами в три основные группы: гимнастические упражнения, упражнения со специальным спортивным оборудованием, упражнения на тренажерах [2].

Группа гимнастических упражнений включает: элементы аэробики, элементы спортивной и художественной гимнастики, фитбол-гимнастику.

Из огромного разнообразия направлений аэробики в работе с дошкольниками используются лишь некоторые ее элементы (классическая, танцевальная, силовая, степ-аэробика и др.), представляющие собой комплексы физических упражнений, выполняемых под музыку. Основные задачи таких комплексов на занятиях по фитнесу — создание положительного эмоционального фона, подготовка систем и функций детского организма к предстоящей физической нагрузке и постепенное его вовлечение в деятельное состояние.

Для разучивания комплексов аэробики используются различные предметы: палки, обручи, кубики, кубы, мячи, ленты, гантели и др. Опора на чувственно-наглядное восприятие в таких упражнениях активизирует у детей психические, сенсорные и мыслительные процессы. Комплексы аэробики для детей младшего дошкольного возраста состоят из простейших имитационных движений, которые они повторяют одновременно с показом педагога.

Повысить интерес детей к занятиям помогает удачно найденный образ каждого упражнения. Дети среднего и старшего дошкольного возраста учатся выполнять комплексы аэробики согласованно, четко и выразительно, в соответствии с темпом и ритмом музыки. Это развивает способности дошкольников управлять движениями, позволяет контролировать степень их правильности, что в свою очередь формирует сознательное и активное отношение к обучению.

Элементы спортивной гимнастики и акробатики на занятиях по фитнесу включают в себя упражнения спортивной направленности, доступные детям. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения с предметами (мячи, обручи, ленты, скакалки и др.). Отличительной особенностью этих упражнений является эмоциональная выразительность, связь с музыкой и элементами танца, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию дошкольников, пробуждает в них устремление к движениям, которые приносят удовольствие. Основы акробатики на занятиях по фитнесу составляют стойки, мосты, упоры, перекаты, кувыр-

ки и др. Такие упражнения требуют от ребенка понимания и осознания сущности двигательных действий. Выполнение акробатических упражнений повышает познавательную и двигательную активность дошкольника, воспитывает уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, доставляет удовольствие от своих спортивных достижений.

Фитбол-гимнастика на занятиях по фитнесу состоит из разнообразных имитационно-игровых упражнений, а также подвижных игр с фитболами. Гимнастика с фитболами укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, формирует навык правильной осанки, тренирует вестибулярный аппарат. Фитбол, имеющий форму шара, гармонично распределяет информацию, поступающую ко всем анализаторам. Взаимодействие двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов в процессе фитбол-гимнастики развивает у детей кинестетические ощущения, мобилизует деятельность ЦНС, повышает общий и эмоциональный тонус организма.

Упражнения со специальным спортивным оборудованием (гантели (0,5 кг), набивные мячи (1 кг), плечевые эспандеры, резиновые амортизаторы и др.) обеспечивают, в первую очередь, целенаправленное воспитание физических качеств и развитие двигательных способностей.

Комплексы специальных упражнений с одной или с двумя гантелями направлены на развитие статической и динамической силы мышц плечевого пояса и спины у детей старшего дошкольного возраста. Упражнения с гантелями требуют от детей проявления определенной выдержки и настойчивости, поэтому педагогу очень важно сформировать у воспитанников положительную мотивацию к таким упражнениям, объясняя их пользу и оздоровительную значимость.

Упражнения с набивными мячами отличаются от упражнений с гантелями своей динамичностью. Их можно выполнять по одному и в парах: прокатывать по полу руками и ногами, бросать из разных исходных положений, перепрыгивать и удерживать равновесие. Разнообразные упражнения, связанные с перемещением мяча из одного положения в другое, иногда необычными, замысловатыми способами обогащают двигательный опыт дошкольников.

Упражнения с плечевым эспандером и резиновым амортизатором повышают силовую выносливость мышц конечностей и туловища, укрепляют суставно-связочный аппарат, воспитывают волевые качества. Стремление растянуть эспандер или амортизатор с максимальной амплитудой формирует у детей умение адекватно оценивать свои силы и мобилизовать их в соответствии с поставленной целью.

Упражнения на тренажерах вносят разнообразие в систему занятий по фитнесу, активизируют и оптимизируют процесс обучения, позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок. Повысить интерес дошкольников к двигательной деятельности, сформировать у них потребность в систематических занятиях физическими упражнениями помогут упражнения на таких тренажерах, как: «Диск здоровья», мини-батут, роллер, скейтборд и др. Адаптация этих «взрослых» тренажеров для детей предполагает разработку специальных игровых комплексов и упражнений с учетом индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся.

Тренажер «Диск здоровья» способствует тренировке вестибулярного аппарата, увеличению подвижности позвоночника в поясничном отделе, укреплению мышц спины и пресса, развитию координационных способностей. Вращения на дисках из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа) улучшают равновесие и ориентацию в пространстве за счет согласованной работы сенсорных систем и вестибулярного аппарата. Игровая форма проведения занятий на тренажере «Диск здоровья» побуждает детей самостоятельно придумывать новые упражнения и названия к ним («Я прыгаю с парашютом», «А я лечу на самолете», «А я построил домик» и др.).

Прыжки на мини-батутах развивают скоростно-силовые и координационные способности, тренируют вестибулярную устойчивость. Такие упражнения, как правило, сопровождаются у детей всплеском эмоций, вызывающих недостаточную концентрацию внимания. Это может привести к ошибкам в технике выполнения и даже к травмам. Активизировать стремление к улучшению качества прыжков, осознанию деталей техники педагогу поможет удачно найденное сравнение дошкольников, например, с воздушными гимнастами, акробатами, космонавтами и др.

Тренажер «Роллер» эффективен для профилактики нарушения осанки, способствует укреплению мышц спины, развивает подвижность суставов и гибкость позвоночника. Педагогу следует обращать особое внимание на технику упражнений с роллером, постоянно напоминать детям об их оздоровительной пользе. Это сформирует у них чувство ответственности и самоконтроля, создаст интерес к самостоятельным занятиям с роллером в домашних условиях.

Скейтборды разных размеров (большие, средние, малые) на занятиях по фитнесу применяются в качестве тренировочного устройства для воспитания ловкости, силы плечевого пояса, совершенствования коор-

динационных способностей, тренировки равновесия. В настоящее время скейтбординг занимает ведущее место по динамике роста популярности среди подростков, поэтому вполне естественно приобщение к таким упражнениям дошкольников. На больших скейтбордах дети катаются в исходном положении лежа на животе или сидя на пятках. На средних скейтбордах дети старшего дошкольного возраста балансируют на месте и в движении, тренируют равновесие, перенося центр тяжести с одной ноги на другую. На малых скейтбордах дошкольники катаются на одной ноге, отталкиваясь другой от пола или приставляя ее в движении. Такие упражнения увлекают их, дают возможность продемонстрировать свои успехи перед сверстниками и родителями, вызывают желание иметь скейтборд и заниматься с ним самостоятельно.

Таким образом, активное внедрение фитнес-технологий в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста объясняется становлением фитнеса как научной дисциплины, многообразием, новизной и современностью применяемых физических упражнений. Грамотное применение рассмотренных в статье средств детского фитнеса, наряду с традиционными средствами физического воспитания, будет способствовать укреплению здоровья воспитанников, привлечению детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, обогащению их двигательного опыта, повышению уровня физической подготовленности.

Литература

1. Борисова, М. М. Модернизация физического воспитания дошкольников с учетом современных фитнес-технологий / М. М. Борисова // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования: сб. науч. ст. — Минск: БГПУ, 2012. — С. 53—55.
2. Власенко, Н. Э. Детский фитнес и его значение в эстетическом воспитании дошкольников и младших школьников / Н. Э. Власенко // Актуальные проблемы методики начального обучения и эстетического воспитания учащихся: материалы II Респ. науч. — практ. конф., 24—25 марта 2011 г. / Могилев. гос. ун-т им. А. А. Кулешова; под ред. Л. И. Шаповаловой. — Могилев, 2011. — С. 137—141.
3. Власенко, Н. Э. Фитнес для дошкольников / Н. Э. Власенко. — Мозырь: Содействие, 2008. — 120 с.
4. Филиппова, С. О. Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников / С. О. Филиппова // Здоровье детей — здоровье нации: Сб. материалов межрегиональной науч. — практ. конф. 28—29 мая 2008 г. / Сост. М. Н. Попова. — СПб: ЛОИРО, 2008. — С. 55—58.