Фитбол - аэробика как средство развития ловкости детей старшего дошкольного возраста

Амплеева Вероника Владиславовна
Кандидат педагогических наук, доцент
Кафедра «Физическое воспитание»
Тольяттинского государственного университета, г. Тольятти
E-mail: ampleeva-v@mail.ru
Назаренко Наталья Нефедовна
Кандидат педагогических наук, доцент
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Тольяттинского государственного университета, г. Тольятти
E-mail: kredo6607@mail.ru

Аннотация. Данная работа посвящена исследованию совершенствования физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста за счет развития ловкости и координации движений посредством фитбол-аэробики.

Ключевые слова. Фитбол-аэробика, физическое воспитание, ловкость, координация, дошкольники.

Fitball - aerobics as a means of mobility of senior preschool children

Annotation. This work is devoted to improving physical readiness of children preschool age through the development of dexterity and coordination of movements by fitball - aerobics.

Keywords. Fitball-aerobics, physical education, agility, coordination, preschoolers.

Дошкольное детство уникальный возрастной период, обладающий своеобразной логикой и спецификой развития; это особый культурный мир со своими границами, ценностями, языком, образом мышления, чувствами, действиями. Понять детство, значит, найти важнейшие механизмы и факторы развития ребёнка.

В последнее время появилось много различных интересных направлений: фитбол- аэробики, степ- аэробики, аква- аэробике и т.д. В дошкольном возрасте они не используются, потому что нет методик, разработанных специально для дошкольников.

Фитбол - аэробика – это занятия на специальных надувных мячах разного диаметра и конфигурации, которые проводятся под специально подобранное музыкальное сопровождение. В отличие от общепринятых методик, упражнения на таких мячах позволяют создать наиболее оптимальные условия для улучшения развития такого физического качества - как ловкость.

Фитбол-аэробика – новое современное направление аэробики, фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры». Занятия с такими мячами приобретают все большую популярность, они доступны и способствуют повышению интереса детей к физическим упражнениям.

Фитбол - это аэробика с использованием специальных мячей, изобретенных швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах для реабилитации больных с травмами позвоночника, диаметром от 55 до 70 см, выдерживающих вес до 300кг. Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Занятия с фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночник, вестибулярный аппарат, координацию движений, развивать

ловкость. Это позволяет детям чувствовать себя достаточно комфортно на занятиях.

Занятия фитбол-аэробикой органично соединяют в себе физкультурные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Детям очень нравится попрыгать и поиграть на огромных мячах, что может быть интереснее! Особенно, если занятия проходят в игровой форме, сопровождаются музыкой.

Новой, не традиционной формой занятий в детском саду по физическому воспитанию и развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста является фитбол-аэробика.

Исходя из этого, проблемой исследования является поиск наиболее эффективных путей развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста.

Исходя их данной проблемы, гипотеза исследования заключалась в том, что формирование ловкости на занятиях по физической культуре у детей старшего дошкольного возраста будет проходить эффективнее, если использовать методику, включающую элементы фитбол – аэробики.

Целью констатирующего эксперимента было изучение уровня двигательной подготовленности старших дошкольников, выявление степени отклонения этих показателей от нормы развития. Для достижения этой цели было проведено тестирование таких детей по соответствующим показателям.

Целью формирующего эксперимента явилась апробация разработанной методики. По итогам применения которой, в контрольных и экспериментальной группах был проведён контрольный диагностический срез подтверждающий достоверность используемой в эксперименте методики. Педагогический эксперимент основывался на обще дидактических принципах ведения педагогической работы.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлся МОУСОШ №139 «Облачко» г. Тольятти.

Однородность обеих групп определили следующие показатели: возраст испытуемых и двигательной подготовленности. В виду того, что учебная деятельность предъявляет единые требования к мальчикам и девочкам, разделения по половому признаку в основном педагогическом эксперименте не проводилось.

Для решения данной проблемы авторами была предложена комплексная методика, включающая в себя три этапа:

- этап начального обучения упражнения.

- этап углубленного разучивания упражнения.

- этап закрепления и совершенствования упражнения, с использованием специальных упражнений фитбол-аэробики.

Для создания наибольшего интереса к занятиям физической культурой с элементами фитбол – аэробики также был подобран игровой материал, песенные композиции, подвижные игры.

При составлении системы работы занятий по физической культуре с элементами фитбол-аэробики, перспективного плана мы опирались на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук [1,2].

На первом этапе своей работы мы определили необходимость поиска эффективных средств, методов и форм организации занятий. Определили средства и методы фитбол - аэробики, положительно влияющие на развитие ловкости.

Средства фитбол - аэробики для детей:

- Гимнастические упражнения (общеразвивающие)

- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).

- Танцевальные упражнения (элементы танцевальных связок).

-Профилактико-коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки).

- Подвижные игры и эстафеты.

- Различные игры и упражнения с мячом.

- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Мы определили требования к проведению занятий физической культурой с элементами фитбол – аэробики.

Весь процесс обучения упражнениям условно был разделен на три этапа:

- Этап начального обучения упражнения.

- Этап углубленного разучивания упражнения.

- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе (3 месяца) сентябрь – ноябрь, создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываем, объясняем и показываем упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

На данном этапе мы даем детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаем правильной посадке на мяче, знакомим с правилами работы с большим мячом. Учим основным исходным положениям фитбол - аэробики.

Для решения этих задач применяем упражнения:

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе мы используем стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки-мышки».

Этап углубленного разучивания упражнения (3 месяца) - декабрь – февраль, характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.

На данном этапе мы обучаем детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаем свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группе темпе.

Этап закрепления и совершенствования (2 месяца) – март - апрель, характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений

Занятия физической культурой с элементами фитбол - аэробики проводим 2 раз в неделю – 8 занятий в месяц. План составляем помесячно, чтобы иметь возможность отработать основные упражнения, движения, композиции.

В конце года было проведено контрольное диагностирование исследуемых детей.

При сравнительном анализе полученных данных показателей развития ловкости были отмечены следующие изменения: в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, отмечен прирост в показателях развития ловкости - 35% (1 = 4,07; P≤0,05).

Более высокой была и динамика развития эмоциональной сферы, где в экспериментальной группе прирост был в среднем на 1,5 ± 0,18 балла больше. Если в контрольной группе уровень прироста результатов составил в среднем 0,75 ± 0,13 (оценка реакции на ситуацию), то в экспериментальной группе уровень прироста составил в среднем 1,1 ± 0,03.

Таким образом, результатов по окончании педагогического эксперимента свидетельствуют, что фитбол-аэробика оказала эффективное влияние на процесс физического воспитания детей в экспериментальной группе, так как их показатели физической подготовленности и развития эмоциональной сферы достоверно превосходили показатели их сверстников контрольной группы (P<0,05).

Список литературы

1. Сайкина Е.Г. Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие/ Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 209 с.
2. Сайкина Е.Г. Оздоровительно – развивающая программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста/ Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2006. – 31 с.
3. Степаненкова Э.Я. Использование подвижных игр в воспитании детей дошкольного возраста Учебное пособие / Под ред. А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной.- М.: Просвещение, 1994. – 132 с.