

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.В. Клочко¹, Т.Ю. Логвина², канд. пед. наук, доцент

¹*Полесский государственный университет, г. Пинск*

²*Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск*

В статье рассматриваются вопросы состояния здоровья и двигательной активности детей дошкольного возраста и влияние детского фитнеса на организм ребенка.

Ключевые слова: *состояние здоровья, дошкольный возраст, двигательная активность, детский фитнес, направления детского фитнеса*

CHILDREN'S FITNESS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

N.V. Klochko¹, T.U. Logvina², Ph. D., associate Professor

¹*Polessky State University, Pinsk*

²*Belarusian State University of Physical Culture, Minsk*

The article considers the issues of health status and physical activity of children of preschool age and influence children's fitness on the child's body.

Key words: *health, preschool age, physical activity, child fitness, children's fitness directions*

Забота о состоянии здоровья подрастающего поколения относится к числу национальных приоритетов в Республике Беларусь. Однако состояние здоровья детей в нашем государстве оставляет желать лучшего. Согласно данным Статистического ежегодника Республики Беларусь количество детей с заболеваниями увеличилось. Так в 2002 году зарегистрировано 3010 случаев заболеваний детей, с диагнозом, установленным впервые, в 2014 году эта цифра выросла до 3042 случаев, а в 2015 составила – 3202 случая у детей от 0 до 17 лет. Из них большую часть включают болезни органов дыхания (рисунок 1). В 2014 году количество случаев болезней органов дыхания составило 2289 случаев, в 2015 – 2410 случаев.

Вторыми по численности случаев возникновения заболеваний у детей, после болезней органов дыхания, находятся травмы и отравления (рисунок 2). Третье место занимают инфекционные и паразитарные болезни. Следует отметить, что болезни глаза и его придаточного аппарата у детей располагаются на четвертом месте по частоте встречаемости (97 случаев), и по сравнению, с 2002 годом (87 случаев), их количество возросло.

Большинство детей проводят свое свободное время у экранов компьютеров, телевизоров, телефонов и других современных гаджетов. Е.И. Петрова, Г.П. Артюнина, О.А. Ливинская считают, что длительные статические положения детей, гиподинамия, нагрузка на органы зрения, опорно–двигательный аппарат и психику ребенка приводят к возникновению патологических состояний организма. Особенно серьезное негативное воздействие на организм происходит в период дошкольного возраста, когда идут интенсивный рост и развитие ребенка.

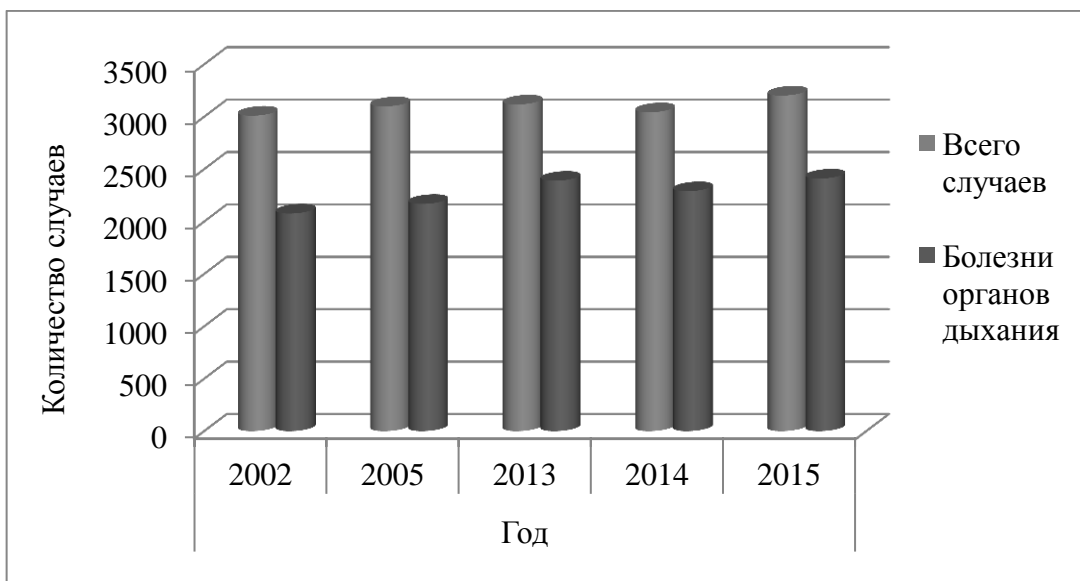


Рисунок 1 – Динамика впервые зарегистрированных случаев заболеваний детей

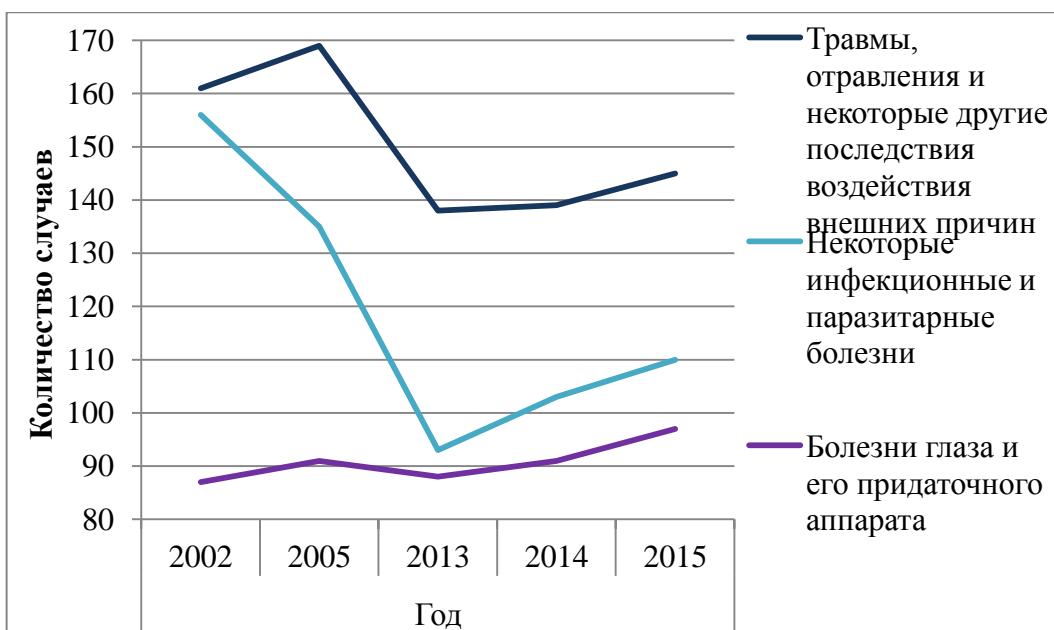


Рисунок 2 – Динамика впервые зарегистрированных заболеваний у детей, посещающих дошкольные учреждения

Н.С. Железняк, Е.Ф. Желобкович [3] определяют дошкольный возраст как очень важную стадию развития, которая играет большую роль в процессе последующего становления организма. С точки зрения Н.С. Железняк, Е.Ф. Желобкович, в период дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического и умственного развития ребенка. В данный период дети интенсивно изучают окружающий мир. Ж.–Ж. Руссо, К.Д. Ушинский, Н.Н. Амосов уверены, что познание существующей действительности реализуется в ходе движений.

По мнению А.В. Запорожца, двигательная активность ребенка – важный компонент любой деятельности, средство развития личности, волевого поведения, источник физического и психического здоровья.

Э.Я. Степаненкова [7] считает, что двигательная активность – это основа для индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка.

По данным многих авторов (И.А. Аршавский, Л.В. Карманова, Г.П. Юрко и др.) активная мышечная деятельность является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма. Двигательная активность оказывает воздействие на рост и развитие нервно–психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на процессах роста, ведет к снижению сопротивляемости организма, задержке двигательных функций, умственного развития.

В.А. Шишкина [8] придает особое значение двигательной активности в период дошкольного возраста. В период дошкольного детства двигательная активность выступает в качестве необходимого условия для формирования всех систем и функций организма и его развития в целом, одного из способов познания ребенком мира и ориентировки в нем.

В соответствии с учебной программой дошкольного образования и образовательными стандартами Республики Беларусь в системе физического воспитания в учреждениях дошкольного образования используются следующие организованные формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультурная минутка, физкультурный праздник, день здоровья.

В последнее время появляются новые возможности для удовлетворения потребностей детей в движении. Одним из таких вариантов являются занятия фитнесом.

Само слово «фитнес» в переводе с английского означает «годность, пригодность» (от «to be fit for» быть пригодным к чему–либо, бодрым, здоровым). Занятия фитнесом зарекомендовали себя с положительной стороны в зарубежных странах. Интенсивно развиваются фитнес–технологии в Российской Федерации. Имеется много доказательств благотворного влияния занятий фитнесом со студентами (Т.Н. Шутова, Г.Г. Антонова, Е.К. Гильфанова и др.), женщин (А.В. Шаравёва, О.В. Максимук, И.Х. Вахитов, И.Д. Ситдикова), пожилых людей (Т.В. Курова).

Фитнес все чаще входит в практику работы и с детьми [4,5]. В зависимости от возраста детей, программы детского фитнеса классифицируют для детей от 1 года до 3 лет вместе с родителями, для детей дошкольного возраста от 3 лет до 7 (младший, средний, старший), для детей школьного возраста (младший, средний, старший).

Е.Г. Сайкина [6] определяет детский фитнес как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему оздоровления детей и подростков средствами современных фитнес–технологий, постоянно обновляющую свой арсенал средств и методов.

По мнению В.В. Борисовой и Т.А. Шестаковой [1], детский фитнес позволяет удовлетворить потребность детей в двигательной активности, способствуют укреплению здоровья, увеличению функциональных резервов организма, профилактике заболеваний, повышает интерес к занятиям физическими упражнениями, приобщает их к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования новейших оздоровительных технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения детских направлений фитнеса, общедоступности, высокой эффективности и эмоциональности занятий.

И. Евтух [2] отмечает, что детский фитнес может использоваться в рамках физкультурных занятий или в качестве дополнительных занятий.

В.В. Борисова и Е.Г. Сайкина [1,6] предлагают следующие направления детского фитнеса:

– гимнастическо–атлетическое направление: ритмическая гимнастика, terra–аэробика, классическая аэробика, степ–аэробика, аэрофитнесс, силовые направления аэробики (с гантелями, эспандерами и др. утяжелителями), стретчинг, семейная гимнастика (на основных движениях гимнастики), фитбол–гимнастика, элементы шейпинга, каллангеники, художественной гимнастики, креативная гимнастика и др.

– игровое направление: подвижные, музыкальные, развивающие, игры, эстафеты и элементы спортивных игр; танцевально–игровая гимнастика «Са–Фи–Дансе»; двигатель-

ный игротренинг; игровой стретчинг; игры по станциям (круговая тренировка, круговая аэробика) и др.

– коррекционное, лечебно–профилактическое направление: лечебно–профилактический танец "Фитнес–Данс", коррекционные программы, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, танцевальная терапия, фитбол, дыхательная гимнастика, релаксационная гимнастика и др.

– танцевальное направление: аэроданс; ритмопластика, все направления танцевальной аэробики: хип–хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк и др. (также на степах и фитболах: "Танцы на мячах"); основы хореографии и современного танца и др.

В детском фитнесе имеется возможность сочетать различные компоненты: танцы, музыку, пластику, фитбол–гимнастику, степ–аэробику, силовую аэробику, элементы из видов спорта (фит–спорт) и т.п.

Музыка активизирует выполнение разных видов упражнений, позитивно влияет на эмоциональную сферу, способствует согласованию двигательных действий с музыкальным сопровождением, помогает воплощать характер и точность двигательных действий через пластику, эстетичное исполнение движений [4,5].

Исследования В.В. Борисовой, Т.А. Шестаковой Е.Г. Сайкиной, И. Евтух и других подтверждают, что занятия детским фитнесом способствуют освоению различных видов движений, обеспечивают комплексное воздействие на организм детей, способствуют развитию двигательных способностей, повышению уровня физической подготовленности [1,2,6].

В настоящее время только в экспериментальных учреждениях дошкольного образования используются отдельные направления детского фитнеса. С учетом вышеизложенного положительного влияния занятий детским фитнесом на организм детей, существует возможность использования детского фитнеса в системе физического воспитания дошкольников.

Популярность детского фитнеса растет быстрыми темпами, однако, ощущается острая недостаточность научно–обоснованного методического сопровождения и планирования содержания занятий в работе с детьми разного возраста.

В связи с этим, возникла необходимость разработки практических рекомендаций и программ по детскому оздоровительному фитнесу в системе физического воспитания учреждений дошкольного образования.

Список литературы:

1. Борисова, В.В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников. Учеб.–метод. пособие / В.В. Борисова, Т.А. Шестакова.– Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, – 2011. – 84 с.
2. Евтух, И. Детский фитнес как средство оздоровления / И. Евтух // Здоровы лад жыщя. "У дапамогу педагогу": навукова–метадычны часопіс. – 2016. – № 10. – С. 46–49.
3. Железняк, Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / Н.Ч. Железняк, Е. Ф. Желобкович. – Мозырь: Белый Ветер, 2008. – 83 с.
4. Кузнецова, Е.Ф. Фитнес как средство развития базовых двигательных качеств дошкольников / Е.Ф. Кузнецова Елена. // Всероссийский сетевой журнал Дошкольник. РФ. – 2016. – № 9(82). – С.23.
5. Пономарев, Г.Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / Пономарев Г.Н., Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 4 (46). – С.20–23.
6. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е.Г. Сайкина: Монография. – СПб, 2008. – 64 с.
7. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова.–2–е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
8. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника / В.А. Шишкина. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 133 с.