

Н.В. Клочко¹

Научный руководитель – Т.Ю. Логвина²

¹Полесский государственный университет

²Белорусский государственный университет физической культуры

В последние годы работники здравоохранения, психологи и педагоги отмечают рост количества физически ослабленных детей. Свое свободное время в основном дети проводят у экранов телевизоров, компьютеров или телефонов. Двигательная активность, необходимая детям для естественного роста и развития, снижается. Интерес к занятиям физическими упражнениями падает. Все это ведет к развитию патологических состояний у подрастающего поколения. Поиск новых и эффективных направлений использования физических упражнений в работе с детьми остается актуальным на сегодняшний день.

Все чаще в специфику работы с детьми стал входить фитнес. Появились программы детского фитнеса: 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).

Детский фитнес, по определению Е.Г. Сайкиной – это общедоступная, высокоэффективная, эмоциональная система оздоровления детей и подростков, включающая современные средства и методы фитнес–технологий.

Одним из новых направлений фитнеса в работе с детьми является степ–аэробика.

Степ–аэробика – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы – степа [5].

Появление и распространение степ–аэробики произошло благодаря известному американскому фитнес–инструктору Джине Миллер. Для восстановления функции поврежденного коленного сустава после травмы, Джин Миллер начала выполнять подъемы и спуски на невысокую скамейку. С целью повышения разнообразия своих занятий, Джин Миллер разработала различные варианты шагов, которые она выполняла под музыку [3].

Авторы подчеркивают, что степ–аэробика доступна практически всем. Движения, осуществляемые на степ–платформе просты, как при подъемах и спусках по лестнице, и не вызывают сложности в их овладении. На степ–платформе возможно выполнять не только различные шаги, но и подскоки на неё и через неё в различных направлениях, а также использовать степ в качестве оборудования при выполнении упражнений для брюшного пресса, мышц спины и др.

Степ–аэробика, как любое занятие аэробного характера, оказывают благотворное влияние на состояние сердечнососудистой системы. Регулярные занятия приводят к увеличению объема сердечной мышцы и ударного объема (объем крови, выбрасываемый сердцем за одно сокращение), повышению плотности капилляров, нормализации пульса в состоянии покоя и его снижению при физических нагрузках. Происходит улучшение обеспечения тканей кислородом и питательными веществами, повышение уровня гемоглобина и эритроцитов, и в целом, увеличение объема циркулирующей крови. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, работа сердца осуществляется ритмично и экономно [1,3].

В результате систематических тренировок совершенствуется функция дыхания, увеличиваются сила и мощность дыхательных мышц, жизненная емкость легких, максимальная вентиляция лег-

ких, улучшается легочное кровоснабжение, создаются благоприятные условия для выполнения мышечной работы [1].

В своих работах исследователи (Т.В. Волосникова, Л.В. Люйк, Ю.А. Украинцева, и др.) пишут о том, что степ–аэробика способствует воспитанию двигательных способностей детей [2,7].

Развитие выносливости происходит за счет включения в работу крупных мышечных групп и выполнения непрерывной работы продолжительное время.

Силовые способности развиваются в ходе преодоления веса собственного тела. Движения руками дают возможность воспитывать силовую выносливость мышц пояса верхних конечностей [7].

По мнению Т.В. Волосниковой, Л.В. Константиновой С.Н. Простотиной [2] степ–аэробика способствует развитию гибкости благодаря применению в занятиях упражнений стрейчинга.

За счет повышения высоты опоры и уменьшения ее площади, происходит формирование равновесия у детей [4,7].

Е.В. Капитанова, Д.М. Воронин считают, что одновременное выполнение действий ногами и руками способствует развитию согласованности движений у ребенка [4]. Применение степ–аэробики оказывает положительное влияние на динамику физической подготовленности занимающихся.

В результате исследований, авторы (Т.С. Лисицкая, Л.В. Люйк и др.) сделали вывод о том, что степ–аэробика оказывает положительное влияние на правильное формирование осанки и профилактики плоскостопия. Занятия степ–аэробикой развивают подвижность в суставах за счет улучшения кровообращения и лимфообращения в околосуставных тканях. Благодаря большому количеству сгибаний и разгибаний рук и ног в ходе выполнения упражнений на ступах, происходит выделение суставной жидкости, которая, в свою очередь, ведет к улучшению подвижности в суставах [5,7].

Обязательной составляющей занятий степ–аэробикой является музыкальное сопровождение. Занятия проводятся под бодрую, ритмичную музыку. Музыка создает у детей приподнятое настроение. От правильного подбора музыкального сопровождения во многом зависит успех занятий степ–аэробикой. Музыка должна стимулировать детей к активным движениям. Подобранные музыкальные произведения должны иметь ярко выраженный ритм. За счет подобранного темпа и ритма музыкального сопровождения можно регулировать нагрузку на занятия [7]. Таким образом, музыка обеспечивает снятие монотонности занятия, способствует лучшему освоению учебного материала; придает выразительность движениям занимающихся, повышает эмоциональное состояние и заинтересованность детей к занятиям физическими упражнениями.

Регулярные и правильно методически организованные занятия с детьми повышают уровень двигательной активности и оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка [3].

Выводы. Степ–аэробика – новое направление детского фитнеса в нашей стране, оказывающее оздоровительное влияние на организм детей. Систематические занятия степ–аэробикой обеспечивают укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата; позволяют воспитывать двигательные способности детей; оказывают благоприятное воздействие на их эмоциональное состояние. Положительное воздействие занятий степ–аэробикой на организм дает возможность более широкого их применения в работе с детьми.

Список использованных источников

1. Виру, А.А. и др. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
2. Волосникова, Т.В. Целесообразность использования степ – аэробики в дошкольном образовательном учреждении / Т.В. Волосникова, Л.В. Константинова, С.Н. Простотина // Развитие образования, педагогики и психологии в современном мире. / Сборник научных трудов по итогам международной научно–практической конференции. – Воронеж. – 2015. – С.101–103.
3. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 256 с.
4. Капитанова, Е.В. Влияние степ–аэробики и фитбол–гимнастики на развитие координационных способностей у детей 6–7 лет / Е.В. Капитанова, Д.М. Воронин. // Современные здоровьесберегающие технологии . – 2016. – № 3. – С.59–70.
5. Ким Н. К., Дьяконов М. Б. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
6. Лисицкая, Т.С. Степ–аэробика / Т.С. Лисицкая // Спорт в школе. –2009. – № 13. – С. 12–16.

7. Люйк, Л.В. Методика оздоровительных занятий степ–аэробикой со студентами: учебное пособие / Л.В. Люйк, Л.Т. Кудашова, В. А. Солодянников, О. В. Солодянников. – СПбГЭУ, 2015. – 77 с.