

Вериялова Полина Дмитриевна

магистрант

Карабаева Светлана Игоревна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

г. Ульяновск, Ульяновская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКВААЭРОБИКИ В ДВИГАТЕЛЬНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье исследуется влияние занятий аквааэробикой на уровень двигательного развития детей старшего дошкольного возраста. Подробно раскрыт педагогический эксперимент, включавший изучение исходного уровня двигательного развития старших дошкольников, апробацию педагогических условий и последующую оценку динамики полученных изменений. Материалы исследования свидетельствуют о значительном увеличении показателей двигательного развития среди участников экспериментальной группы, подтвердив эффективность предложенных педагогических условий.*

***Ключевые слова:** аквааэробика, двигательное развитие, здоровье, старший дошкольный возраст.*

Современная жизнь предъявляет высокие требования к здоровью подрастающего поколения. Но длительные статические нагрузки в процессе образовательной деятельности, развлечения с использованием гаджетов (компьютеров, планшетов, телефонов) приводят к гиподинамии, негативно сказывающейся на функциональном развитии органов и систем, двигательном и психоэмоциональном становлении. Именно поэтому проблема двигательного развития в настоящее время становится актуальной темой психолого-педагогических исследований.

Особенно важны занятия физическими упражнениями в детском возрасте, так как в этот период закладываются основы здоровья и формируются жизненно необходимые двигательные навыки.

Аквааэробика является эффективным инструментом, позволяющим укрепить мышцы, развить психофизические качества, повысить общий тонус, сопротивляемость, адаптивность организма к внешним условиям и заложить интерес к физической культуре, овладению разнообразными движениями. Несмотря на огромный потенциал занятий аквааэробикой их использование в дошкольной педагогической практике ограничено [1]. Преимущество отдается традиционной методике обучения плаванию, которая раскрыта в работах И.А. Большаковой, Е.К. Вороновой, Т.И. Осокиной и др.

Использованию аквааэробики в работе с дошкольниками посвящены лишь отдельные работы О.П. Беляковой, Ю.М. Скороходовой, Е.А. Сальниковой, О.Н. Федоровой и др.

Опираясь на вышеизложенное, была определена цель исследования - теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия, обеспечивающие успешность двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий аквааэробикой.

Объект исследования – процесс двигательного развития детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – педагогические условия, обеспечивающие двигательное развитие детей старшего дошкольного возраста в процессе занятий аквааэробикой.

В ходе исследования использованы следующие методы: теоретические: анализ, обобщение психолого-педагогической литературы; эмпирические: беседа; двигательные задания; наблюдение; педагогический эксперимент; качественный и количественный анализ результатов исследования.

Для подтверждения теоретических положений была проведена опытно-экспериментальная работа на базе муниципального детского сада города Ульяновска. Использовался сравнительный анализ двух групп: экспериментальной и

контрольной, каждая из которых включала по 20 детей старшего дошкольного возраста.

Диагностика базировалась на критериях двигательного развития, включая уровень подвижности, разнообразие движений, физическую и плавательную подготовленность. Были использованы стандартные тесты на определение сформированности плавательных умений и навыков, силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты, координации движений [2; 3].

С целью реализации формирующего этапа эксперимента были разработаны и апробированы специализированные комплексы аквааэробики, адаптированные под возможности детей старшего дошкольного возраста. Особое внимание уделялось индивидуальному подходу, варьированию нагрузок и формированию положительной мотивации.

Ключевыми моментами разработанных комплексов являлись:

- всестороннее воздействие упражнений на мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса;
- использование игровых ситуаций, стимулирующих развитие физических качеств и акватворчества;
- использование приемов наглядного показа, вербальных инструкций, личного примера, стимулирования и поощрения достижений;
- подбор соответствующего музыкального сопровождения для каждого этапа занятия и нестандартного оборудования для активизации движений, положительного настроения.

Следует отметить, что работа с детьми строилась поэтапно.

Начальный этап был посвящен знакомству детей с аквааэробикой и обучению ее базовым движениям. Для этого использовали рассказ о данном направлении фитнеса, показали видео фрагменты с демонстрацией выполнения физических упражнений под музыку детьми, порассуждали об отличиях аквааэробики и плавания. Данный этап не предполагал подготовки детей к пребыванию в воде, преодолению страха и подготовительных упражнений, так как до этого дети уже занимались плаванием.

Базовый этап включал выполнение общеразвивающих упражнений для различных мышечных групп, упражнения на гибкость и растяжку мышц в воде, разучивание и выполнение музыкально-ритмических и танцевальных упражнений с предметами и без предметов, которые давались с постепенным нарастанием нагрузки.

Продвинутый этап предполагал выполнение тематических комплексов аквааэробики, разработанных для детей с логическим переходом от одного движения к другому, последовательным нарастанием сложности и включением заданий на развитие акватворчества. Для дошкольников были разработаны комплексы на темы: «Зоопарк», «Ты морячка, я моряк», «В мире природы» и др. Так как дети уже приобрели определенный двигательный опыт, то предусматривали в каждом комплексе творческие задания, например, придумай танец жирафа, движения для танца «Яблочко», как передать движениями «тихий ручеек», «волнующееся море», «бурю» и др.

При проведении работы с детьми старшего дошкольного возраста особое внимание уделялось контролю за самочувствием детей, мотивации и созданию положительного эмоционального настроения. Применяли сюрпризные моменты, проблемные ситуации, требующие оказания помощи персонажу, игры-эксперименты, соревновательные элементы, поощрительные моменты и др.

Анализ полученных данных позволил выявить значительный рост уровня двигательного развития в экспериментальной группе: высокого уровня достигло 50% детей, тогда как ранее он наблюдался лишь у 10%. Средний уровень сохранился примерно у 40% воспитанников, однако качество исполнения упражнений существенно возросло. Только два ребенка продолжили демонстрировать низкую степень готовности к физическим нагрузкам, что объяснялось редким присутствием на занятиях.

Дети контрольной группы продемонстрировали меньшие успехи: высокий уровень зафиксирован у 25% испытуемых, средний – у 55%, низкий – у оставшихся 20%.

Таким образом, результаты магистерского исследования показали, что занятия аквааэробикой способны повысить уровень двигательного развития и здоровья детей старшего дошкольного возраста. Их эффективность определяется рядом педагогических условий: разработка и поэтапная реализация содержания занятий по аквааэробике, направленных на двигательное развитие детей старшего дошкольного возраста; ориентировка на индивидуальные и возрастные особенности сформированности двигательного развития детей старшего дошкольного возраста; систематическое обеспечение мотивации и эмоционального подъема для активизации движений в воде в ходе занятий.

Перспективой дальнейшего исследования является углубление изучения влияния занятий аквааэробикой на двигательное развитие детей старшего дошкольного возраста, разработка рекомендаций для педагогов по использованию данной инновационной формы в образовательном процессе.

Список литературы

1. Белякова О.П. Аквааэробика как технология сохранения и стимулирования здоровья детей 5–7 лет / О.П. Белякова, Г.В. Ильина, Д.И. Шардина // Мир детства и образование: сб. материалов X очно-заочной Междунар. науч.-практ. конф. – Магнитогорск: Магнитогор. гос. техн. ун-т им. Г.И. Носова, 2016. – С. 254–257. EDN XCWZDT
2. Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей: учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. – Минск: РИПО, 2016. – 233 с. EDN VYHVKV
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.