

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (26), 2020

Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 373.2

О влиянии занятий степ-аэробикой на основные жизнеобеспечивающие системы организма детей

Болдырева Олеся Анатольевна, студент

Кудинова Юлия Викторовна, старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

Аннотация: В статье рассматривается информация об оздоровительном воздействии степ-аэробики на детей. Раскрыты положительные аспекты влияния степ-аэробики на организм, на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, умственное развитие, воспитание двигательных способностей детей.

Ключевые слова: физическая культура, степ-аэробика, детский фитнес.

On the effect of step-aerobics classes on the basic life-supporting systems of the body of children

Boldyreva Olesya Anatolyevna, student

Kudinova Julia Viktorovna, Senior Lecturer

Samara State University of Economics

Resume: The article discusses information about the health effects of step aerobics on children. The positive aspects of the influence of step aerobics on the body, on the functional state of the cardiovascular and respiratory systems, musculoskeletal system, mental development, and the upbringing of children's motor abilities are revealed.

Key words: physical education, step aerobics, children's fitness.

В настоящее время фитнес-тренировки становятся всё более популярными. Фитнес, по определению, содержит в себе хорошую физическую кондицию, интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Фитнес решает задачи оздоровления с позиций здорового образа жизни.

Детский фитнес – одно из актуальных направлений оздоровительной гимнастики, который включает в себя многообразие двигательных действий (ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта), которые выполняются под музыку. Детский фитнес способствует укреплению здоровья ребенка, повышению физической и умственной активности, удовлетворению потребностей детей в двигательной деятельности, содействует проявлению разносторонней активности. Из вышеизложенного следует, что изучение

особенностей воздействия аэробных видов физкультурно-спортивной деятельности на организм занимающихся является актуальным и своевременным направлением научно-исследовательской деятельности.

Цель исследования – выявление особенностей воздействия занятий степ-аэробикой на организм детей [2, 5].

Материал проведенного исследования получен на основе теоретического анализа и обобщение специальной литературы по изучаемой проблеме.

Рассмотрим основные направления детского фитнеса и выделим степ-аэробику как наиболее приоритетное направление современного фитнес-движения.

К основным направлениям детского фитнеса относятся:

1. гимнастическо-атлетическое направление: ритмическая гимнастика, семейная гимнастика (основные гимнастические упражнения), терра-аэробика, классическая аэробика, степ-аэробика, футбол-гимнастика, аэрофитнес, силовые упражнения в аэробике (с гантелями, эспандерами), элементы шейпинга, художественной гимнастики, креативная гимнастика и другое;
2. игровое направление: активные, музыкальные и развивающие игры, эстафеты; танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»; двигательный игро-тренинг; игры по станциям (круговая тренировка, круговая аэробика) и другое;
3. коррекционное, лечебно-профилактическое направление: лечебно-профилактический танец "Фитнес-Данс", коррекционные программы, которые направлены на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, танцевально-двигательная терапия, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика и другое;
4. танцевальное направление: аэроданс; ритмопластика, все направления танцевальной аэробики: хип-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк (на степах и фитолах); основы хореографии и современного танца и другое [1].

Проанализируем широко распространённое гимнастическо-атлетическое направление степ-аэробику и определим ее влияние на основные жизнеобеспечивающие системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат.

Степ-аэробика – базируется на выполнении танцевальных движений на степ-платформе. Регулировать аэробную нагрузку и изменять характер упражнений позволяет изменение высоты платформы [3, 5].

Данный вид аэробики берёт начало от известного американского фитнес-инструктора Джин Миллер. Она перенесла травму колена и для укрепления мышц и восстановления коленного сустава начала делать подъёмы и спуски, приспособив для упражнений скамейку небольшой высоты. Для разнообразия своих занятий Джин придумала различные варианты шагов, выполняющиеся под музыку.

Степ-аэробика стала популярной во всем мире, потому что оказывает оздоровительные воздействия на организм занимающихся. Ее востребованность у людей обеспечивает ряд факторов, позволяющих реализовывать такие возможности, как:

- выполнение упражнений в удобной обстановке, не требующей специальных условий для занятий;
- регулирование физической нагрузки по ее характеру и объему;
- наблюдение за процессом утомления и своевременное внесение коррекции в объем и содержание нагрузки;
- организация занятий с лицами разного уровня подготовленности;
- индивидуализация объема нагрузки с учетом возможностей и способностей за счет использования дополнительного инвентаря;
- использование нескольких степ-платформ и их положение (продольное, поперечное, под наклоном) одновременно в спортивно-танцевальной деятельности;
- активизирование функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, опорно-двигательного аппарата;
- включение в работу различного количества мышечных групп;
- развитие физических качеств, к примеру, силы, быстроты, гибкости, координации и выносливости.

Занятия степ-аэробикой положительно воздействуют на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Если регулярно тренироваться, то увеличивается объем сердечной мышцы и максимальный сердечный выброс, т.е. количество крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение. Также увеличивается плотность капилляров, нормализуется пульс в состоянии покоя, снижается прирост пульса при нагрузках. Усиливается обеспечение тканей кислородом и питательными веществами, возрастает уровень гемоглобина и эритроцитов, и увеличивается объем циркулирующей крови. Происходит экономизация работы сердца в состоянии покоя, повышаются резервные

возможности системы кровообращения при мышечной работе. Под влиянием физических нагрузок в сердечной мышце возрастает капилляризация, то есть процесс обогащения капилляров мышц кровью. Лучшую адаптацию к умственным и физическим нагрузкам обеспечивает большое количество переплетений кровеносных сосудов, которые имеет тренированное сердце [4].

В результате регулярных занятий совершенствуется функция дыхания, повышаются сила и мощность дыхательных мышц, жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких, возрастает легочное кровоснабжение. Также создаются благоприятные условия для выполнения мышечной работы.

Благодаря занятиям степ-аэробикой совершенствуются функции опорно-двигательного аппарата. Движения, применяемые в данном виде аэробики, увеличивают подвижность в суставах. Это напрямую связано с улучшением крово- и лимфообращения в околоуставных тканях и выделением суставной жидкости за счет большого количества сгибаний и разгибаний в процессе выполнения упражнений. За счет укрепления силы мышц голени и стопы при выполнении упражнений, включения в программу занятий разновидности ходьбы и ползания, осуществляется профилактика плоскостопия [1, 4].

Тренировки степ-аэробикой оказывают содействие умственному развитию ребенка. Считается, что усваивание базовых шагов, составляющих комбинации и композиции, требует от детей сосредоточенности внимания, запоминания движений и способности воспроизведения их через некоторое время. В процессе занятий данным видом аэробики усваиваются новые понятия и термины, правила техники безопасности при выполнении упражнений, способы применения степ-платформы, базовые шаги аэробики на степ-платформе, использование степ-платформы для улучшения движений, укрепления различных групп мышц, игры с использованием степ-платформы.

Исследования подтверждают, что общая и моторная плотность занятий степ-аэробикой выше, чем занятия физкультурой в учреждении дошкольного образования. Это означает, что у детей в режиме дня повышается двигательная активность. А двигательная активность в свою очередь является источником онтогенетического развития и жизнеобеспечения организма ребенка, основой его физического и психического здоровья.

При систематических занятиях степ-аэробикой у детей улучшается психическое состояние. Физические упражнения снимают стресс, напряжение, умственную и физическую усталость за счет улучшения кровоснабжения нервных клеток и стимулирования накопления в

головном мозге богатых энергией соединений. Музыкальный аккомпанемент тоже играет немаловажную роль. Он делает занятия более эмоциональными, улучшает настроение, способствует координации движений и скорости их освоения, придает точность и выразительность движениям занимающихся. Интерес у детей к систематическим занятиям достигается с помощью применения степ-платформ. Это играет большую роль в формировании мотивации здорового образа жизни [3, 5].

Проведенное исследование позволяет заключить: 1) установлено, что степ-аэробика – широко распространенный среди детей вид детского фитнеса; 2) степ-аэробика является эффективным средством оздоровительной гимнастики детей; 3) определенно благотворное влияние занятий степ-аэробикой на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, умственное развитие, и психическое состояние занимающихся.

Литература:

1. Бурлакова, Т.Б. Степ аэробика как средство улучшения функционального состояния организма / Т.Б. Бурлакова, – 2017. – 614 с.
2. Кудинова Ю.В. Педагогические аспекты совершенствования физического воспитания детей / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, Л.Г. Шиховцова – Учитель и время, – 2017. – № 12. – С. 140-146.
3. Кудинова Ю.В. Влияние подвижных игр на здоровье дошкольников / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, И.В. Николаева – OlymPlus. Гуманитарная версия, – 2017. – № 1 (4). – С. 24-26.
4. Кудинова Ю.В. О влиянии аэробики на физическое развитие дошкольников / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, Д.Р. Суркова – В сборнике: Наука XXI века: актуальные направления развития Материалы Международной заочной научно-практической конференции, – 2015. – С. 956-960.
5. Лагутенков В.Г. Влияние аэробики на развитие основных физических качеств детей / В.Г. Лагутенков, Ю.В. Кудинова – OlymPlus. Гуманитарная версия, – 2015. – № 1. – С. 71-74.