

Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра методологии образования

**СТЕП-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
бакалаврской работы  
студентки 4 курса 425 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**МАТВЕЕВОЙ НАТАЛЬИ МИХАЙЛОВНЫ**

Научный руководитель  
доцент, канд. пед. наук

\_\_\_\_\_ «    » февраля 2019 г    И.В. Кошкина

Зав. кафедрой  
доктор пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_ «    » февраля 2019 г    Е.А. Александрова

Саратов  
2019

## **Введение**

В дошкольном возрасте закладывается не только основа дальнейшего интеллектуального, психического, эмоционального, но и физического здоровья и развития, поэтому трудно переоценить важность оптимизации процесса физического воспитания в дошкольной образовательной организации. Этого можно достичь путем целенаправленного использования классических физкультурно-оздоровительных методик в сочетании с инновационными технологиями физического воспитания, адаптированных к возрастным и индивидуальным особенностям детей.

Однако современные технологии вступили в некоторое противоречие с условиями организации воспитательно-образовательного процесса и содержанием непосредственно физического воспитания дошкольников. Именно это противоречие, а также необходимость разнообразить физическое развитие дошкольников за счет внедрения инноваций помимо основных и парциальных программ физического воспитания и обуславливает **актуальность темы** выпускной квалификационной работы.

**Цель исследования:** теоретическое и практическое обоснование применения степ-аэробики как инновационной технологии для физического воспитания старших дошкольников.

**Объект исследования** - физическое воспитание старших дошкольников в дошкольной образовательной организации.

**Предмет исследования** - физическое развитие старших дошкольников с применением степ-аэробики как инновационного средства.

Обозначенная цель требует решения следующих **задач**:

1. Проанализировать физическое воспитание в целом и охарактеризовать особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.
2. Рассмотреть и обосновать возможности физического воспитания в рамках парциальных программ дошкольного образования.
3. Исследовать инновационные технологии, средства и методы формирования физической культуры детей старшего дошкольного возраста.

4. Подобрать и апробировать комплекс упражнений степ-аэробики для гармоничного физического развития детей старшего дошкольного возраста на базе дошкольной образовательной организации.

В ходе работы были использованы **методы исследования**: изучение литературных источников по теме исследования; изучение уровня физического развития, подбор и проведение упражнений по физическому развитию с воспитанниками дошкольной образовательной организации; количественная и качественная обработка экспериментальных данных.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух разделов «Теоретические аспекты физического воспитания детей дошкольного возраста в современных условиях» и «Опытно - экспериментальная работа по апробированию системы занятий степ-аэробикой», заключения, списка использованных источников и приложений. Во введении определяется актуальность рассматриваемой проблемы и определяется научный аппарат работы. Первый раздел посвящен изучению теоретических основ физического развития у детей старшего дошкольного возраста, их особенностям и возможностям совершенствования. Второй раздел представляет собой описание практической деятельности по физическому развитию детей с применением степ-аэробики и анализ полученных результатов. Заключение содержит обобщенные результаты теоретико-эмпирического исследования и основные выводы. Список использованных источников включает в себя 33 наименования. Иллюстративный материал работы представлен 12 таблицами и 6 рисунками. В приложениях представлены диагностические методики физической подготовленности дошкольников, комплекс упражнений степ-аэробики и подвижные игры с использованием степов.

### **Основное содержание**

Все системы человеческого организма в детстве развиваются в неразрывной связи. Однако в дошкольном возрасте особо можно выделить физическое развитие детей, поскольку оно является фундаментом общего развития и закладывается именно в этот сенситивный период, понятие которого ввел

Л.С. Выготский.

Поскольку физическое развитие можно расценивать как фундамент общего развития, то физическое воспитание становится первой ступенью обучения.

Вопросы физического воспитания интересуют ученых и педагогов уже не одно столетие. Так, уже в начале XIX века оно было приоритетным в трудах Н.И. Новикова, И.А. Сикорского, К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта.

На современном этапе вопросы физического воспитания рассматривали А.И. Быкова, Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский, М.Ю. Кистяковская, Е.Г. Леви-Гориневская, Т.И. Осокина Д.В. Хухлаева и другие отечественные педагоги.

Физическое развитие детей дошкольного возраста так же является объектом внимания медиков и педагогов дошкольных образовательных организаций, о чем свидетельствует его регулярная (два раза в год) диагностика с занесением данных в индивидуальную карту ребенка.

Физическое воспитание в дошкольной образовательной организации ведется по двум направлениям: формирование общей культуры личности детей, начальных представлений о здоровом образе жизни и ценностях здорового образа жизни; а вторым – собственно физическая культура и развитие силы, выносливости, ловкости и других физических качеств.

В целом процесс физического воспитания дошкольников направлен на выполнение трех групп задач: оздоровительных, обучающих и воспитательных.

Решение указанных задач будет успешным только в случае комплексного использования всех доступных в дошкольной организации факторов и средств физического развития.

Любая дошкольная образовательная организация может развивать собственную систему физического воспитания как в рамках основных, так и в рамках парциальных программ дошкольного образования, с применением традиционных и инновационных методов и средств исходя из возрастных и индивидуальных особенностей развития детей дошкольного возраста.

Особенности физического развития детей 5-6 лет заключаются, прежде

всего, в том, что на этот возраст приходится первый полуростовой скачок, который заключается в удлинении рук и ног. К этому возрасту значительно увеличивается диапазон двигательных умений и навыков, улучшается их качество, формируется «полетность бега», дети становятся более выносливыми, быстрыми и ловкими, им значительно легче становится овладеть отдельными элементами техники движений и упражнениями в целом.

В возрасте 6-7 лет дети обретают способность уверенно дифференцировать пространственные параметры, высокие ориентационные способности, в состоянии дифференцировать силовые напряжения, легко координировать собственные движения.

Знание особенностей физического развития позволяют грамотно и рационально формировать режим физической активности в соответствии с возрастными особенностями детей, учитывать положительные и отрицательные факторы, влияющие на рост и развитие ребенка.

Реальность, к сожалению такова, что физическое развитие детей не укладывается в идеальные рамки. Там, где канонически должна присутствовать «двигательная расточительность», наблюдается двигательный дефицит, который приводит к задержкам развития быстроты, координации движений и ловкости, выносливости, силы, гибкости. Многие дети имеют лишний вес и нарушение осанки, наблюдается неловкость в движениях, походка тяжелая, ощущается скованность, вялость. Все это является печальным следствием современного образа жизни и подводит к выводу, что существует необходимость в новых технологиях физического воспитания с учетом соматических, физических и интеллектуальных особенностей.

Еще одна проблема заключается в том, что традиционные программы, реализуемые в дошкольных образовательных организациях, уже не могут в полной мере обеспечить требуемый объем двигательной активности для детей, поэтому в современной системе дошкольного образования с успехом используются комплексные и парциальные программы: «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой; «Искорка» Л.Е. Симошиной; «Здоровье»

В.Г. Алямовской; «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского; «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной и Л.К. Михайловой; «Будь здоров, дошкольник» Т.Э. Токаевой; «Са-Фи-Дансе» Е.Г. Сайкиной и Ж.Е. Фирилевой.

Использование этих программ является весьма актуальным и востребованным, поскольку позволяет приучить детей вести здоровый образ жизни, выполнять интересные и нестандартные упражнения для развития и поддержания физического здоровья и положительного эмоционального состояния.

Практически все используемые парциальные программы учитывают особенности физического развития дошкольников, его неравномерность, недостаточно развитую координацию и чувство ритма, что позволяет обеспечить гармоничное развитие ребенка путем точечного педагогического воздействия.

Но с точки зрения физического воспитания детей дошкольного возраста проблема заключается в том, что программы, реализуемые в дошкольных образовательных организациях, все же не могут в полной мере обеспечить требуемый объем двигательной активности для детей. Возникла объективная необходимость в разработке и использовании инновационных подходов к указанной теме.

Основные направления инновационной деятельности в области физического воспитания в дошкольной образовательной организации: систематизация медицинских и оздоровительных технологий, применяемых в настоящее время; обоснование различных двигательных режимов для детей; создание физкультурно-игровой среды в дошкольном образовательном учреждении, поскольку грамотно выстроенная среда мотивирует детей к двигательной активности; сотрудничество с семьей для общей работы по формированию культуры здорового образа жизни.

В качестве примеров конкретных групп упражнений инновационного характера, направленных на обучение детей старшего дошкольного возраста правильным движениям, навыкам здорового образа жизни, можно привести сле-

дующие: релаксация, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая ортопедическая гимнастика, самомассаж, фитбол, стретчинг, аэробика, степ-аэробика, йога, игровая ритмика и другие.

Наиболее полезными для детей дошкольного возраста являются комплексы циклических упражнений, к которым относится степ-аэробика. Степ-аэробика представляет относительно новое направление в аэробных циклических тренировках, которое было разработано только в конце прошлого века фитнес-инструктором Джин Миллер. В качестве определения данного направления аэробики наиболее точным является следующее: степ-аэробика – танцевальные занятия, которые выполняются на специальной платформе под ритмичную музыку и включают подъемы и спуски в сочетании с танцевальными движениями.

Основные преимущества использования степ-аэробики заключаются: в развитии сердечно-сосудистой и дыхательной систем; укреплении мышечного корсета и формировании правильной осанки; развитии подвижности суставов и формировании свода стопы; тренировке вестибулярного аппарата и обучении ориентированию в пространстве в игровой форме; развитию чувства ритма, быстроты реакции, ловкости, гибкости происходит легко и непринужденно, в то время как обычно требует целенаправленных регулярных тренировок; отсутствии рутины и скуки, которые зачастую отпугивают детей.

Основными элементами тренировки на степ-платформе являются различного вида базовые шаги. По мере их освоения детей обучают комплексу упражнений.

Важным моментом во время занятий степ-аэробикой, как и во время любых других занятий, является то, что дети являются субъектами, а не объектами деятельности. Поэтому следует формировать у них интерес к занятиям, развивать творческую активность. Очень удачным может оказаться совмещение степ-аэробики с сюжетно-ролевыми играми, инсценировкой сказок, песен с обязательным учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Перед началом проведения работы по физическому воспитанию старших дошкольников с использованием степ-аэробики нужно оценить текущий уровень физического развития у детей экспериментальной группы.

Теоретические основы физического воспитания позволяют говорить о целесообразности апробации инновационного средства – степ-аэробики наряду с традиционными программами и физкультурно-оздоровительными методами, используемыми в воспитательно-образовательном процессе дошкольных образовательных организаций и дают возможность перейти к планированию трехэтапного эксперимента.

Целью экспериментальной части работы является оценка уровня физического развития и проведение работы по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста с применением степ-аэробики.

Для достижения заявленной цели практического этапа исследования были сформулированы следующие задачи: оценить уровень физического развития детей; по результатам констатирующего этапа сформировать и провести с детьми экспериментальной группы комплекс занятий на основе степ-аэробики; провести контрольное обследование уровня физического развития детей экспериментальной группы и проанализировать полученные результаты.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МКДОУ – детский сад № 3 «Березка» р.п. Екатериновка с мая по октябрь 2018 г. с детьми старшей группы в количестве 30 человек, которые были разбиты на экспериментальную и контрольную подгруппы по 15 человек, приблизительно одинаковых по антропологическим данным. На первом этапе в мае 2018 г. проводился констатирующий эксперимент по изучению уровня физического состояния детей; на втором этапе с мая по октябрь 2018 г. был составлен комплекс занятий на основе степ-аэробики и проведены занятия с экспериментальной группой детей (формирующий эксперимент); на третьем этапе в октябре 2018 г. был осуществлен контрольный эксперимент по оценке уровня физического развития у детей.

Для проведения констатирующего этапа эксперимента была выбрана ме-

тодика «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника», размещенная в журнале «Дошкольное воспитание» (2004. № 1. С. 37-45). Физическая подготовленность оценивалась по трем параметрам: скоростно-силовые качества; гибкость; удержание равновесия.

Для проведения сравнительного анализа дети были разделены на две подгруппы – экспериментальную и контрольную, с детьми экспериментальной группы в течение 6 месяцев проводилась работа по физическому воспитанию с использованием инновационных средств, к которым относится степ-аэробика. С детьми контрольной группы занятия по физическому воспитанию проводились по основной образовательной программе, реализуемой в ДОО.

По окончании формирующего эксперимента для оценки эффективности использования степ-аэробики на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста был проведен контрольный эксперимент с детьми обеих подгрупп. Соблюдался тот же принцип исследования и оценивания, что и на констатирующем этапе. Анализ результатов контрольного эксперимента позволяет отметить значительную положительную динамику у дошкольников экспериментальной группы по всем оцениваемым показателям физической подготовленности по сравнению с детьми контрольной группы. У детей экспериментальной группы зафиксирован хороший и отличный темп прироста уровня физической подготовленности по всем четырем параметрам, в то время как у детей контрольной группы указанная величина в основном находится на удовлетворительном и хорошем уровне, также у некоторых детей контрольной группы уровень прироста оказался неудовлетворительным, т.е. достигнутым только за счет естественного роста организма, чего не было у детей экспериментальной группы.

### **Заключение**

Подробный анализ литературных источников по проблеме исследования позволяет говорить о том, что в современной системе дошкольного образования физическое воспитание носит приоритетный характер, обеспечивая фундамент здоровья, выносливости, работоспособности, двигательной активности, которые стимулируют психическое, интеллектуальное и нравственное развитие ре-

бенка, составляют основу формирования гармоничной личности.

Появление же инновационных разработок в области физического воспитания позволяет выстроить грамотную систему с применением различных устройств, использованием современных методов, которые вызывают у детей стремление заниматься различными двигательными упражнениями, вести активный и здоровый образ жизни. Одним из вариантов двигательной активности является степ-аэробика, более подробному изучению возможностей, которой и посвящена выпускная квалификационная работа.

Таким образом, поставленная цель достигнута, задачи работы выполнены, гипотеза об эффективности использования степ-аэробики в сочетании с традиционными методами физического воспитания детей старшего дошкольного возраста получила свое подтверждение.