

# **РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ АКРОБАТИКОЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Михина И.В., Афанасенкова Н.В.

Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова

Архангельск, Россия

## **THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN PRESCHOOLERS IN ACROBATICS CLASSES IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION**

Mikhina I.V., Afanasenkova N.V.

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Возраст с пяти лет и до семи является чувствительным для формирования физических качеств детей перед школой [3,4]. Родители и их дети имеют возможность определиться с выбором направления в физическом развитии ребенка. Система дополнительного образования даёт возможность начать спортивную карьеру или укрепить здоровье ребенка посредством разнообразных программ по спортивному направлению. Среди необходимых, можно сказать универсальных, качеств физического развития человека, мы выделяем выносливость.

Выносливость – универсальное качество, способное противостоять утомлению в процессе физической деятельности. Выносливость- это способность организма на основе которого формируются и другие физические показатели. Основа хорошей выносливости закладывается и развивается в дошкольном возрасте в ходе систематических и комплексных занятий [1]. Так учёные Б. А. Ашмарин, А. А. Васильков, Ю. Ф. Курамшин, В. И. Лях, Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов и др. считают, что выносливость служит основой для развития всех остальных физических качеств (ловкость, гибкость и координация) [2,3]. Темой нашего исследования стали особенности развития выносливости у детей 5-7 лет на занятиях акробатикой в системе дополнительного образования. Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития, трудовой деятельности каждого человека, актуальность данной темы остается вне всяких сомнений. Объект исследования мы обозначили как занятия акробатикой в системе дополнительного образования, при этом предметом исследования выступили особенности развития выносливости на занятиях акробатикой у детей 5-7 лет. Динамика развития выносливости на занятиях акробатикой у детей 5-7 лет в системе дополнительного образования стала целью исследования. Мы полагаем, что занятия акробатикой будут способствовать

развитию выносливости у детей 5-7 лет при условии: использования различных форм занятий с применением упражнений, нацеленных на развитие выносливости.

Для оценки исходного уровня выносливости у детей 5-7 лет, занимающихся акробатикой, руководствуясь методическим пособием, разработанного тренерским составом МБУ СШ имени Павла Усова «Программа спортивной подготовки по прыжкам на батуте и акробатической дорожке».

Уровень выносливости определялся следующими тестами: бег 3 минуты; прыжки на скакалке за 1 минуту; перепрыгивание через гимнастическое бревно (30 см.) за 30 секунд; поднятие туловища из положения лежа (30 секунд). Для проведения тестов использовалось оборудование: акробатическая дорожка длиной 25 м и шириной 2 м, секундомер, флажки (расставленные на каждые 10 м); скакалка, секундомер; гимнастическое бревно, секундомер.

По полученным данным был высчитан общий процент уровня выносливости у детей 5-7 лет на занятиях акробатикой. Пример: (по каждому тесту отдельно, мальчики и девочки вместе) количество детей с отдельным уровнем выносливости (ниже нормы, норма, выше нормы) умножалось на 100 и делилось на общее количество учащихся. Получался % по каждому уровню выносливости и по каждому тесту.

Полученные результаты после проведения первого тестирования показали низкие и средние результаты тестов на выносливость. Нами была проведена работа, которая включала учебно-тренировочные занятия, круговую тренировку, подвижные игры с использованием комплекса упражнений на выносливость. После проведенных занятий и повторного тестирования у детей отмечена положительная динамика. Используя тесты на выносливость, мы определили, что дети 5-7 лет, занимающиеся акробатикой показывают более высокие результаты. После проведенной работы, которая включала: специальные занятия на развитие выносливости, с определенным комплексом упражнений, уровень выносливости у детей 5-7 лет экспериментальной группы улучшился. По итогам теста - бег 3 минуты, уровень выносливости «выше нормы» наблюдается у 50% - девочек и 66,7% - мальчиков, уровень выносливости «норма» наблюдается у 33,3% - девочек и 33,3% - мальчиков, уровень выносливости «ниже нормы» наблюдается у 16,7% - девочек.

По итогам теста «прыжки на скакалке» уровень выносливости «выше нормы» наблюдается у 50% - девочек и 83,3% - мальчиков, уровень выносливости «норма» наблюдается у 33,3% - девочек и 16,7% - мальчиков, уровень выносливости «ниже нормы» наблюдается у 16,7% - девочек. По итогам теста «перепрыгивание через бревно» уровень

выносливости «выше нормы» наблюдается у 83,3% - девочек и 100% - мальчиков, уровень выносливости «норма» наблюдается у 16,7% - девочек. По итогам теста «поднимание туловища» уровень выносливости «выше нормы» наблюдается у 50% - девочек и 83,3% - мальчиков, уровень выносливости «норма» наблюдается у 50% - девочек, уровень выносливости «ниже нормы» наблюдается у 16,7% - мальчиков.

Таким образом, нами была проведена практическая работа по развитию выносливости с детьми 5-7 лет на занятиях акробатикой. Были использованы специальные упражнения для развития выносливости. Все дети справились с заданием, результаты повторного теста показали положительную динамику развития выносливости у детей. Анализ научно-методической литературы показал, что выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Средствами развития выносливости являются специальные упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выносливость для детей очень значима. Правильно развитая выносливость помогает противостоять утомлению детей при физических нагрузках. Выносливость повышает работоспособность, укрепляет мышцы, улучшает работы сердца и легких, оздоравливает весь организм.

Составляющим компонентом выносливости является общая аэробная выносливость, определяемая способностью к длительному выполнению работы умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Поэтому она является частью всесторонней физической подготовки учащихся детей 5-7 лет.

Наиболее доступным и удобным средством развития выносливости является в акробатике, является продолжительный бег. В ходе проведения данной работы и изучения научно-методической литературы по теме исследования мы пришли к следующим суждениям:

- для развития выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения процесса тренировок, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести к снижению уровня тренированности, а не к улучшению.

- динамика развития выносливости у детей 5 – 7 лет на занятиях акробатикой улучшилась. Благодаря методам повторного интервального упражнения, упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, круговой тренировки, игрового и соревновательного мы добились позитивной динамики.

-особенно важно строго дозировать нагрузки, так как дети этого возраста отличаются недостаточно развитым ощущением усталости. Была проведена практическая работа по развитию выносливости с детьми 5 – 7 лет на занятиях акробатикой. Были использованы специальные упражнения для развития выносливости.

Все дети справились с заданием, результаты повторного теста повысились. Гипотеза, выдвинутая нами, в начале исследования подтвердилась.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Газизова Ф. С. Подвижная игра - основное средство и метод воспитания физической культуры ребенка / Ф. С. Газизова, Л. В. Сафиуллина // Молодой ученый. – 2019. – № 17(255). – С. 211-212.
2. Кудинова Ю. В. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы / Ю. В. Кудинова, Л. А. Иванова, Н. Е. Курочкина // Интернет-журнал Науковедение. – 2015. – Т. 7, № 1(26). – С. 125.
3. Пак Н. В. Общая спортивная и физическая подготовка в системе физического воспитания / Н. В. Пак // Студенческий вестник. – 2022. – № 21-4(213). – С. 24-26.
4. Развитие выносливости в дошкольном возрасте / С. Ю. Максимова, И. Г. Пестрикова, Н. П. Пономарева, Н. Ю. Кочетова // Национальная Ассоциация Ученых. – 2015. – № 4-3(9). – С. 137-139.