

## АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Кичина Н.С.*

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*

*Кафедра теории и методики физической культуры*

Проблемы, касающиеся детского здоровья, вызывают особую тревогу и на данный момент являются актуальными, так как прослеживается реальное ухудшение физического, психического, нравственного, духовного состояния детей. Особенно остро это ощущают те, кто работает с ними.

Идея о том, что здоровье является важнейшей ценностью в аксиологической иерархии, появляется в философии эпохи Просвещения. Появление темы детства, рост интереса к проблемам ребенка, в том числе к проблеме детского здоровья и безопасности в это время обусловлено повышением внимания мыслителей данной эпохи к воспитанию и образованию. Тексты, в которых упоминается ребёнок, адресованы, в основном, не детям, а воспитателям. Данные тексты представляют собой рекомендательные программы – как воспитать ребенка здоровым и нравственным человеком для общества.

Роль здоровья в жизни человека трудно переоценить. Право на охрану здоровья закреплено в общеизвестных международных документах: Декларации прав ребенка (1959 г.); Конвенции ООН о правах ребенка (1989 г.); Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990 г.). Кроме того, государством принят ряд нормативно-правовых документов, непосредственно направленных на совершенствование охраны здоровья и развития детей.

Как утверждает Т.М. Параничева (2012), в дошкольном возрасте соблюдение права на охрану здоровья имеет огромное значение, так как, согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых уходят корнями в раннее детство. Исходя из этого, в современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является одной из самых острых и актуальных.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов: на 20% здоровье зависит от генофонда, на 20% – от экологии, на 50% – от образа жизни, а медицинскому обслуживанию в

вопросе сохранения здоровья отводится 10 % значимости. Необходимо обратить внимание на такой компонент, как образ жизни, по причине того, что на наследственность и окружающую среду человек не имеет возможности воздействовать. В этом могут помочь физкультурно-оздоровительные занятия с использованием средств акробатического рок-н-ролла.

По мнению В.С. Терехина (2012), акробатический рок-н-ролл один из новых, развивающихся видов спорта, который благодаря своей яркой индивидуальности, колорита привлекает большое количество занимающихся различных возрастов. Он относится к группе сложно-координационных видов спорта, поскольку его основным содержанием является взаимодействия партнеров, оформленное в двигательные композиции с музыкальным сопровождением, – в соответствии с правилами соревнований.

В.С. Терехин (2015) отмечает, что акробатический рок-н-ролл представляет собой определенный синтез танца и парных акробатических упражнений. Это предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Собственно танцевальные движения в сочетании с технически сложными акробатическими элементами исполняются в высоком темпе, без пауз и статических поз, с особой характерной окраской, определяемой особенностями музыки «рок-н-ролл». При этом наличие однотипного аккомпанемента вовсе не обедняет этот вид соревнований – так разнообразны выполняемые спортсменами композиции.

Несмотря на высокую сложность двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле, его можно отнести к массовым видам спорта, поскольку в нем выделяют восемь классов, делящих участников соревнований по возрасту и уровню подготовленности.

Акробатический рок-н-ролл включает все аспекты спортивной тренировки, под этим понимается направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, развития различных качеств и связанных с ними способностей, что подчеркивает Е.Н. Балунова (2007) в своей работе.

Е.Н. Балунова (2009) отмечает, что данный вид спорта является исключительным, так как в его арсенале имеется большое количество упражнений, как уникальных (применяющихся только в акробатическом рок-н-ролле), так и общераспространенных (упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики и из других видов спорта). Эти упражнения

положительно влияют на опорно-двигательный аппарат; увеличивают эластичность связочно-мышечного аппарата; улучшают работу органов кровообращения, дыхания и нервной системы; воздействуют на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом. Необходимо отметить, что решаются задачи сопряжения процессов приобретения двигательных навыков и функциональной подготовки, а также совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, о чем сообщает Е.И. Куляхтина (2016).

Нельзя не сказать о влиянии акробатического рок-н-ролла на иммунную систему детей: при регулярных занятиях укрепляется иммунитет, ребёнок менее подвержен заражению простудными и другими заболеваниями.

Следует отметить воспитательную роль занятий акробатическим рок-н-роллом, ведь это не только вид спорта, но ещё и танец, а танцы, как всем известно, воспитывают в ребёнке чувство такта и ритма, уважение к окружающим и чувство прекрасного.

Главным достоинством упражнений, применяемых в акробатическом рок-н-ролле, является их доступность для любого возраста (для детей от 4 лет и взрослых), многообразие форм и видов упражнений, используемых в соответствии с возрастом, полом и возможностями занимающихся.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о целесообразности разработки методики проведения занятий оздоровительной направленности с использованием средств акробатического рок-н-ролла, её внедрения в занятия детей дошкольного возраста, а также проведение педагогического исследования.

#### *Литература*

1. Параничева Т.М. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т.М. Параничева, Е.В. Тюрина // Новые исследования: медицина и здравоохранение. – М., 2012. – С. 68-78.
2. Балунова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле / Е.Н. Балунова // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – СПб., 2009. – 162 с.
3. Балунова Е.Н. Развитие двигательных способностей юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле / Е.Н. Балунов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – СПб., 2007. – № 39. – С. 242-244.

4. Куляхтина Е.И. Особенности развития физических качеств спортсменов на этапе начальной подготовки в акробатическом рок-н-ролле и танцевальном спорте / Е.И. Куляхтина // Выпускная квалификационная работа. – 2016. – 84 с.
5. Терехин В.С. Особенности акробатического рок-н-ролла как вида спорта / В.С. Терехин // Совершенствование учебного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях современного вуза: материалы I Всерос. Конф. с международным участием, посвященной 50-летию основания кафедры физического воспитания в НИУ «БелГУ» и 60-летию профессора А.А. Горелова. – Белгород, 2012. – С. 454-456.
6. Терехин В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / В.С. Терехин, Медведева Е.Н. и другие – М.: Спорт, 2015. – 80 с.