

Круглова Н.М., Домахина А.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Аннотация: Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства.

Ключевые слова: фитнес, дети, здоровья, технологии, фитнес-технологии, физическое развитие

Здоровье нации – категория, которая определяет социальную стабильность общества. От неё зависит трудовой потенциал страны и её обороноспособность, а также, что не менее важно, – воспроизводство населения – здорового будущего поколения.

Развиваясь и совершенствуясь, направления фитнеса охватывают различные формы двигательной активности, при этом фитнес удовлетворят потребности самых различных социальных групп в выборе оздоровительных занятий, способствует повышению двигательной активности, а так же расширению кругозора общей культуры занимающихся за счёт большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом.

Уровень здоровья подрастающего поколения с каждым годом значительно снижается, исходя из этого, укрепление и сохранение здоровья детей и подростков является сегодня актуальной задачей государства.

Решение данной проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов различных направлений, этим и является актуальным поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из важных путей данной проблемы является развитие и внедрение детского фитнеса и его технологий.

Направления детского фитнеса набирает особую популярность на современном этапе.

Особенно детей увлекают такие тренировки как: ритмическая гимнастика; степ - аэробика, игровой стрейчинг, fitball. Детям интересны данные направления, потому – что для них это новое, необычное. Такие тренировки

повышают детскую инициативу, а так же способствуют проявлению самостоятельности на занятиях.

Для детей разного возраста фитнес может эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они помогают формированию двигательной культуры: тела, движений, телесного здоровья, организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Детский фитнес можно позиционировать как хорошо придуманную детскую физкультуру, которая: общеукрепляющая, формирующая осанку, в следствии которой вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются знания, умения, навыки. Таким образом закладывается: красивая осанка, правильная походка, четкая речь а так же ровный почерк.

Детский фитнес имеет широкую сферу внедрения и реализуется в виде фитнес-программ и фитнес-технологий.

Детский фитнес определяется прежде всего тем, что состоит из простых общеобразовательных упражнений, и как правило не требует оборудования.

Детский фитнес необходим детям, не только для укрепления здоровья, а так же для улучшения эмоционального состояния, развития чувства коллективизма, ответственности.

Эффективность всех этих упражнений состоит в том, что идет положительное воздействие на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную систему, а также на опорно-двигательный аппарат.

Исходя из приемов и способов, шаги сформированы в определенный ритм действий, которые реализуются определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, из которого следует достижение результата будет происходить на основе осознанного и мотивированного выбора занятий физическими упражнениями, где будут использоваться новые средства и метода, а так же использования нового инвентаря и оборудования.

Рассмотрев данную тему можно сделать вывод, что детский фитнес рассматривают, как: общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий различной направленности на добровольной основе, где следует исходить из интересов занимающихся. Фитнес – технологий способствуют привлечению родителей и их детей к систематическим занятиям спортом, здоровому и активному досугу, а так же эффективно влияет на процесс оздоровления и физического развития.

Библиографический список

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте [Текст] – учебное пособие / И.В. Аулик/;
2. Горелова, В.В фитнес технологий в ДОУ. [Текст] Журнал «Инструктор по физической культуре» /В.В Горелова/ 2012 год ;
3. Лисицкая,Т. С. «Фитнес – аэробика» [Текст] - учебное пособие /С. Т. Лисицкая /Москва, 2003.

Круглова Н.М., Домахина А.В., Терешкин А.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация: Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди них можно выделить самую актуальную и это является проблема сохранения здоровья. В наше время любая практическая работа направлена на укрепление здоровье детей, это касается как педагогической деятельностью, так и фитнес – индустрии.

Ключевые слова: фитнес, спорт, травма, безопасность, травматизм.

Здоровья подрастающего поколения является важным показателем благополучия государства и общества, отражающий настоящую ситуацию, а так же прогноз на будущее.

Неблагоприятные тенденции, которые ухудшают состояния здоровья детей на сегодняшний день носит устойчивый характер, а это значит, создается угроза национальной безопасности страны.

Стабильно происходит снижение рождаемости, уменьшается рождаемость здоровых детей, вырастает рост инвалидов с детства, больных с хронической патологией.

Опираясь на данные Всемирной организации здравоохранения, ученые выявили основные факторы влияющие на состояния здоровья:

- социально – экономические факторы к ним относятся: качества медицинского обслуживания, уровень благосостояния общества, психологическая атмосфера в обществе ;