

Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается относительно новое направление в сфере физической культуры и спорта – детский фитнес. Приводится анализ результатов исследования развития физических качеств детей младшего школьного возраста, занимающихся с использованием средств фитнеса.

Ключевые слова: детский фитнес, физические качества, младший школьный возраст.

Здоровье нации – это категория, которую на современном этапе рассматривают с позиций экономики, политики и феномена, определяющего социальную стабильность общества. От него зависит здоровье будущего поколения с точки зрения воспроизводства населения, трудового потенциала, обороноспособности страны.

Подрастающее поколение в Российской Федерации в последние годы отличается сниженным уровнем здоровья. В связи с этим перед государством стоит приоритетная задача - сохранение и укрепление здоровья детей и подростков. По данным Министерства здравоохранения за 2017 год, посвященным состоянию здоровья школьников: 56% детей имеют нарушения здоровья, 26-40% детей имеют хроническую патологию, 34% болезней – биологически обусловлены, а 43% заболеваний появляются вследствие неправильного образа жизни. Решение данной проблемы, по нашему мнению, должно носить комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных отраслей и сфер деятельности в том числе и специалистов, занимающихся оздоровительной физической культурой и работающих в сфере современных фитнес-направлений. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению занятий по физической культуре школьников [3].

Детский фитнес как направление появилось относительно недавно, но при этом наблюдается резкий рост его популярности, как в России, так и за

рубежом. Несмотря на то, что данное направление не является фундаментальным для сферы физической культуры и спорта, оно представляет огромный интерес для специалистов по физической культуре и спорту, а также для родителей, которые заботятся о здоровье своих детей.

Если говорить об оптимальном режиме занятий детским фитнесом, который будет способствовать эффективному развитию двигательных функций детей дошкольного и младшего школьного возраста, то следует остановиться на количественных и качественных характеристиках.

Количественные характеристики: объем движений выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника и младшего школьника.

Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении.

Очевидно, что низкий уровень двигательной активности негативно сказывается на физическом развитии детей: они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Но при этом при организации занятий детским фитнесом необходимо помнить о том, что чрезмерно высокая двигательная активности также недопустима. Необходимо учитывать характер и темперамент детей младшего школьного возраста, их повседневную деятельность, связанную с обучением в школе, контролировать нагрузку с учетом их возрастных особенностей. Для ребенка первого класса начало обучения является критическим периодом, когда он из «играющего» превращаются в «сидящего». Свидетельство тому – снижение двигательной активности у первоклассников в среднем на 50% по сравнению с дошкольниками [1].

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степках, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Интерес к фитнесу и разновидностям его направлений не случаен. Занимающимся предоставляются большие возможности заниматься в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность. Это обуславливается также свободой выбора направлений фитнеса и добровольностью участия, доступностью для самого широкого

круга занимающихся (независимо от пола, возраста, состояния здоровья) и современным взглядом на занятия физической культурой.

Детский фитнес включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются обилием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Демонстрация развития двигательных умений и навыков, занимающихся реализуется через показательные выступления, конкурсы, фестивали и шоу [2].

Программы по детскому фитнесу и его технологии в последние годы применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах и в специальных коррекционных учреждениях. Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса можно включать в образовательный процесс по физической культуре в школе: как во внеклассную работу, так и в основную форму учебно-воспитательной работы – урок. Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий (включающих средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики), которые пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста, могут способствовать: приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним; улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности); повышению уровня физической подготовленности.

Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни. Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления детей младшего школьного возраста.

Таким образом, детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся

Появившиеся сравнительно недавно такие направления фитнеса как фитбол-аэробика, степ-аэробика, йога-аэробика и др., также пользуются популярностью среди учащихся, которые отметили, что уроки физической культуры будут более интересными, если в них включать современные направления фитнеса. Согласно опросу учащихся, фитнес-технологии занимают второе место по популярности среди секционных занятий в школе (после спортивных игр) [4].

Для детей младшего школьного возраста характерен быстрый темп развития организма. Ни в каком другом периоде детства не наблюдается такого быстрого увеличения массы и длины тела, развития всех функций мозга. В этот возрастной период происходят резкие изменения, дающие новое качество в развитии детей.

Существенная особенность раннего детства заключается во взаимосвязи и взаимозависимости состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше болеет, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют его опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитываются внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер. Следовательно, комплексный анализ физической подготовленности детей и позволяет более объективно судить о процессе физического воспитания.

Цель нашей работы заключалась в повышении уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста на основе комплексного использования средств фитнеса.

В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. В теоретической части рассмотрены, выявлены и охарактеризованы, такие темы как:

- характеристика детского фитнеса как средства физического воспитания;
- физические качества детей младшего школьного возраста;
- методы оценивания, используемые при диагностике сформированности физических качеств детей младшего школьного возраста.

В констатирующей части исследования для определения уровня физической подготовки в группе взяли по 13 человек: на экспериментальную и контрольную подгруппы с равной физической подготовкой. На начало эксперимента обе группы детей по всем показателям ОФП статистически не отличались.

В формирующей части нашего исследования вся физкультурно-оздоровительная работа с обеими подгруппами строилась по основным режимным моментам. С экспериментальной группой проводились различные формы фитнеса:

1. Комплексы упражнений:

- ОРУ
- Гимнастика
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Степ-аэробика
- Базовая аэробика

2. Использовались инновационные формы физического воспитания на занятиях (стретчинг, фитбол, ритмическая гимнастика);

3. Применялись: а) типы уроков физической культуры, позволяющие давать наибольшую моторную плотность (круговая тренировка, на основе подвижных игр); б) способы организации на уроке – фронтальный, поточный, групповой.

Эффективность процесса физического воспитания оценивалась посредством сравнения показателей физического качеств детей контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента.

При сравнении результатов тестирования участников двух подгрупп детей, по окончании эксперимента, отмечается, что приросты показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Подтвердилась выдвинутая гипотеза о положительном влиянии детского фитнеса в развитии физических качеств детей младшего школьного возраста.

Библиографический список

1. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания /Л.А. Рыжкова, М. М. Борисова. Москва: Владос, 2010. 271 с.

2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена. 2010. 260 с.

3. Пономарёва Г.Н. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г.Н.Пономарёва, Е.Г.Сайкиной. Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2017. 292с.

4. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев [и др.] Теория и практика физической культуры. 2012. №8. С.15-17