

В заключении можно сделать вывод, что каждому амплуа в баскетболе присущи индивидуальные физические качества, которые приобретаются в результате физических нагрузок. Рассмотренная в статье такая способность, как выносливость, способствует физическому совершенствованию, укреплению здоровья, а также повышению работоспособности студентов - спортсменов. Специальная физическая подготовка ставит цель развить физические качества, специфичные для игры в баскетбол. Процесс этой подготовки направлен на конкретное проявление одного из основных физических качеств или же их комплекса в двигательной деятельности игроков на площадке. Развивая во время учебно-тренировочного процесса выносливость, в будущем человек сможет быстро приспосабливаться и преодолевать различные жизненные трудности, не только на баскетбольной площадке, но и во взрослой жизни.

Библиографический список

1. Бухтоярова, Л. В. Развитие прыжковой выносливости у баскетболистов, занимающихся в сборных командах вузов : учеб.-метод. пособие / Л. В. Бухтоярова, В. Н. Шершунова, Т. Л. Арсланова. – Казань : Казанский ун-т, 2015. – 54 с.
2. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта; Монография / Е.Б. Мякинченко, В.Н Селуянов.. – М.:ТВТ Дивизион, 2005. – 338 с
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебное пособие / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с

Акишина А.М., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье рассматривается популярное на сегодняшний день направление фитнес-индустрии – Детский фитнес, обеспечивающий всестороннее физическое, психическое и умственное развитие ребенка.

Ключевые слова: физическая культура, детский фитнес, ребенок, здоровье.

С самого рождения человек проходит большой путь физического и духовного развития. Он должен всему научиться, получая опыт предков, сформировать в себе определенные качества, стать личностью,

обладающей знаниями, умениями, ценностями, ориентациями и т.д. Двигательная деятельность играет огромное значение в развитии человека. Она является его естественной потребностью.

Двигательной активностью называют любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена, биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности. Следовательно, физическая культура, благодаря которой осуществляется двигательная деятельность, считается обязательной для полноценного развития индивида.

От образа жизни человека зависит качество его здоровья. Следует отметить, что в России всё больше растет показатель заболеваемости детей и подростков, выражающийся в нарушениях зрения, опорно-двигательного аппарата, различных болезней органов пищеварения, дыхания, сердечно-сосудистой системы. Причинами их развития является неправильный режим питания, сна и отдыха, низкая двигательная активность, неконтролируемое использование гаджетов и др. На наш взгляд, выходом из сложившейся ситуации, отрицательно влияющей как на отдельного человека, так и на всю страну в целом является спортивно-оздоровительный сервис, удовлетворяющий соответствующие потребности человека. Одной из его услуг является оздоровительная физическая культура – фитнес, который позволяет укреплять здоровье, поддерживать психическое, эмоциональное состояние в норме, совершенствовать физическую форму и т.д. Особенностью данного вида деятельности является его многонаправленность, позволяющая каждому достичь своей цели.

Сегодня все большее значение в мире приобретает такое направление, как Детский фитнес. Он помогает естественному развитию организма, создает необходимый двигательный режим, способствует всестороннему физическому, умственному и психическому развитию ребенка, укреплению его здоровья. Его основными задачами также являются:

- развитие мышечной силы, гибкости, скорости, координации, равновесия;
- развитие музыкального слуха, памяти, внимания;
- формирование навыков танцевальных движений;
- поддержание интереса к двигательной активности;
- обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Данные занятия базируются на простых общеразвивающих упражнениях, не требующих специального дорогостоящего оборудования. Они эффективны, так как воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы с разных сторон, развивают и совершенствуют двигательные

способности детей. Одной из главных особенностей детского фитнеса является его эмоциональность, она объясняется музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью, стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные действия, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним. Детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из потребностей занимающихся.

Детский фитнес – система мероприятий, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья ребенка, его нормальное, соответствующее возрасту физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию. Цели урока физической культуры во многом совпадают с целями детского фитнеса, а соответственно, все новейшие фитнес-методики можно применять на уроках физкультуры.

Сегодня в учреждениях общего (дошкольного, школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах, специальных коррекционных учреждениях уже используются программы по детскому фитнесу. Различные виды упражнений включаются во внеклассную и основную форму учебно-воспитательной работы. Такие занятия способствует приобщению школьников к систематическим знаниям физической культуры, повышению интереса к ним, улучшению здоровья, профилактике заболеваний, воспитанию основных физических качеств (гибкость, ловкость, сила, выносливость, скорость), а также повышению уровня физической подготовленности, формированию привычки ведения здорового образа жизни и многое другое.

Библиографический список

1. Проблемы здоровья подростков в Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://clck.ru/Jxxdr> (Дата обращения 10.11.2019)
2. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://clck.ru/Jxxes> (Дата обращения 10.11.2019)
3. Условия для реализации современных фитнес – технологий [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://clck.ru/Jxy8v> (Дата обращения 15.11.2019)