Научная статья
Original article
УДК 796.015.5
DOI 10.55186/26584964_2022_5_6_25

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

WELLNESS FITNESS FOR CHILDREN AND TEENAGERS

Дудко Андрей Васильевич, бакалавр физической культуры, старший преподаватель БУ «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия», (628006 Россия, г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, д. 40), тел. 8 (495)557-32-31, ORCID: http://orcid.org/ 0000-0000-0000-0000, e-mail: av.dudko@hmgma.ru

Dudko Andrey Vasilyevich, Bachelor of Physical Culture, Senior Lecturer at the Khanty-Mansiysk State Medical Academy, (40 Mira str., Khanty-Mansiysk, 628006 Russia), tel. 8 (495)557-32-31, ORCID: http://orcid.org / 0000-0000-0000-0000, e-mail: av.dudko@hmgma.ru

Аннотация. В статье на основе анализа актуальной научной литературы рассматриваются современные тенденции развития физического воспитания и приоритетные направления фитнеса в системе оздоровительной тренировки. В работе использован метод анализа научно-методической литературы по проблеме исследования.

Annotation. Based on the analysis of the current scientific literature, the article examines the current trends in the development of physical education and the priority directions of fitness in the system of health-improving training. The method of analysis

of scientific-methodical and special literature on the research problem was used in the work.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, физическая культура, дети, здоровый образ жизни, средства физического воспитания.

Key words: health-improving fitness, physical education, children, healthy lifestyle, means of physical education.

Важнейшим показателем, оказывающих существенное влияние на образ жизни и здоровье человека, является физическая работоспособность и двигательная активность.

Основная концепция детского оздоровительного фитнеса, как формулирует её Е.Г. Сайкина, заключается в «повышении уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями детей и подростков, целенаправленное развитие правильных двигательных способностей, содействие физическому развитию, укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний, формированию физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни» [1,с.19].

Главная цель фитнеса – это укрепление и оздоровление организма человека, повышение работоспособности, развитие и усовершенствование его двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности. Регулярные и систематические занятия, ведет к пониманию важности занятий физической активностью, тем самым ведет духовному развитию человека. Неспроста существует выражение, «В здоровом теле - Здоровый дух!». Занятия физической активностью и систематика занятий, ведет к важной и неотъемлемой составляющей в физическом воспитании, это развитие дисциплины.

На основании анализа научно-методической литературы были выделены специфические особенности (разнообразие упражнений, высокий эмоциональный подъем, возможность эмоционального, творческого самовыражения и т.д.) занятий детским оздоровительным фитнесом, делающие его особенно привлекательным и популярным.

На сегодняшний день в системе физического воспитания существует большое количество средств, которые включают в себя элементы оздоровительного фитнеса и способствуют совершенствованию физической подготовки детей.

Так О.Н. Москвиченко, в качестве основного средства совершенствования физической подготовки в рамках оздоровительных фитнес - программ рекомендует использовать физические упражнения с повышенным уровнем координационной сложности и содержащие в себе элементы новых движений [4,с.250].

Самыми доступными средствами воспитания физических способностей раздела фитнес – технологий, являются упражнения на все группы мышц, общеразвивающие упражнения по гимнастике, данные виды должны выполняться в определенной динамике, которая способствует результату в освоении движения и совершенствовании физических нагрузок. К этим упражнения нельзя отнести, что-то связанное с использованием предметов, но существуют специальные гимнастические снаряды для развития гибкости и ловкости. В своей основе упражнения несут в себе либо изменение условий выполнения, либо применение различных типов положения тела, то есть элементы акробатики и упражнения равновесия.

Существует отдельная группа средств развития качеств физической направленности, она составляет комплекс упражнений психофизического направления, то есть влияющие на управление двигательных действий. К таким упражнениям относятся те, которые позволяют формировать чувство времени, пространства, мышечных усилий.

В каждом разделе методики физической культуры существуют специальные упражнения для развития двигательных способностей. Они подбираются с учетом специфики вида спорта.

Необходимо принять во внимание тот факт, что упражнения, которые развивают двигательные способности из раздела детского фитнеса, эффективно воздействуют на занимающегося при доведении до автоматизма мышечной и

мозговой деятельности. Следует отметить, что после этого различные упражнения могут ослабить или полностью потерять свою значимость ввиду того, что любое двигательное действие, которое полностью усвоено и выполняется в привычных условиях, не оказывает положительного влияния на совершенствование уровня двигательных способностей (имеющих координационную направленность) [5,с.18].

Так, Ю.Д. Железняк считает, что упражнения на развитие координации необходимо выполнять в первой половине основной части занятия, так как данные упражнения быстро утомляют занимающихся. Ряд ученых утверждают, что для того чтобы повысить уровень координации тела стоит применять абсолютно любые новые упражнения, так как по мере привыкания мышечная система запоминает нагрузку и в дальнейшем работа происходит по автоматическому принципу, следовательно, на развитие координации не будет влиять уже четко выученное упражнение [2,с.116].

По словам Л.П. Матвеева, следует использовать синтетические и аналитические виды упражнений, направленные на развитие координации, и относящиеся к движениям однородной группы мышц (плавание в разных стилях, циклическим методом и т.д.). Все синтетические упражнения были придуманы для развития нескольких координационных способностей (Полоса препятствий или эстафета).

Все вышеперечисленные средства включают в себе элементы различных направлений фитнеса.

Для развития двигательных и физических качеств, применяется целостный метод выполнения упражнения, расчлененный метод выполнения упражнения, метод стандартного упражнения, метод вариативного выполнения (переменного) упражнения, метод включающий в себя игровые виды физической культуры - «Игровой метод», соревновательный метод. [3, с. 41].

Таким образом, занятия и использование оздоровительных фитнес-программ повышает координацию учащихся, способности быстроты и силы, также выносливости и ловкости (прыгучести).

При проведении анализа научных исследований в сферах теоретического и методического подходов и оздоровительной физической культуры показывает, что в течение последних десяти лет имеет место то, что многие дети и подростки в общеобразовательных учреждениях испытывают неудовлетворенность от занятий по физической подготовке.

Актуальной стала проблема поиска эффективных путей по развитию и улучшению физической подготовки и оздоровления детей и подростков, точнее приобщения их к здоровому образу жизни. Хорошим решением этой проблемы может послужить введение в учебный процесс общего образования физических занятий в виде оздоровительно-развивающего фитнеса.

Можно подчеркнуть, что оздоровительный фитнес является феноменом современности в области физических нагрузок, так как он способствует интеграции физической культуры у детей и подростков общеобразовательных учреждений. Таким образом, можно сказать, что оздоровительно-развивающий фитнес – мощный фактор в развитии физических навыков и духовного обогащения подрастающего поколения.

Литература

1. Бортникова С.А. Развитие физических качеств дошкольников на основе внедрения в образовательный процесс системного и игрового подходов / С.А. Бортникова, С.Н. Монастырев // Научно-методический журнал "Культура физическая и здоровье». – 2019. – Т. 70, вып. 2, № 2. – С. 24-26.
2. Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика: учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018. - 274, с.
3. Иваненко О.Л. Фитнес-технологии: учеб. пособие / О.Л. Иваненко, Т.М. Мелихова. – Челябинск: УралГУФК, 2017. – 58 с.
4. Москвиченко О.Н. Физическая культура: учебник. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.
5. Родимова, В. Фитнес в школе / Валерия Родимова, К. В. Шиловских // Наша молодежь. - 2017. - № 18. - С. 28.

Literature

1. Bortnikova S.A. Development of physical qualities of preschoolers based on the introduction of systemic and game approaches into the educational process / S.A. Bortnikova, S.N. Monastyrev // Scientific and methodological journal "Physical culture and health". – 2019. – Vol. 70, issue 2, No. 2. – pp. 24-26.
2. Vetrova, I. V. New physical culture and sports types: shaping, aerobics: textbook / I. V. Vetrova, N. V. Lyulina. - Krasnoyarsk: V. P. Astafiev KSPU, 2018. - 274, p
3. Ivanenko O.L. Fitness technologies: textbook. manual / O.L. Ivanenko, T.M. Melikhova. – Chelyabinsk: UralGUFK, 2017. – 58 p.
4. Moskovchenko O.N. Physical culture: textbook. – Krasnoyarsk: Sib. feder. un-t, 2017. – 612 p.
5. Radimova, V. Fitness at school / Valeria Rodimova, K. V. Shilovskikh // Our youth. - 2017. - No. 18. - p. 28.

©Дудко А.В., 2022Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.

Для цитирования: Дудко А.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.