



Фитнес для школьников

Учитель физической культуры
ГБОУ школы № 579
Тарасов Ю. Г.



С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений (ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое). Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.





Практически все современные дети испытывают дефицит в движении, поскольку даже дошкольники проводят большую часть своего времени, сидя за компьютером, за столом, на диване перед телевизором. Это приводит к переутомлению определенных групп мышц, вследствие чего искривляется позвоночник, нарушается осанка, развивается плоскостопие, задерживается возрастное развитие таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость.



Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.



История фитнеса начинается в Древней Греции. Еще в 5 веке до н.э. древние греки, превратив атлетику в своего рода искусство, стремились в занятиях спортом достичь единства внутренней гармонии и внешней красоты, идеализируя всесторонне развитого человека, мыслителя и атлета. В те далекие времена фитнес был уделом избранных. Так, одним из самых выдающихся атлетов древности является философ Платон, который известен как победитель 93-х Олимпийских игр

Фитнес в современном понимании появился в США около тридцати лет назад, хотя первые фитнес-программы появились там еще во время Второй мировой войны для тренировок в армии и флоте. В 70-е же годы специальные тесты, проведенные правительством США, выявили массу проблем со здоровьем у многих американцев, вызванных в том числе и недостаточным физическим развитием. Рост числа этих проблем продолжался по мере улучшения качества жизни: уменьшалась подвижность населения и его физическая активность; обилие некачественных продуктов и продуктов быстрого приготовления, а также их чрезмерное употребление становились причиной различных заболеваний и лишнего веса.



Постепенно масштаб этих явлений приобрел характер эпидемии, и тогда правительством было принято решение о популяризации фитнеса. В результате за последние десять лет количество людей, посещающих фитнес-клубы в Америке, увеличилось в 4 раза. При президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в данной области, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация спортивно-оздоровительных упражнений. В 1983 году американец Марк Мастров создал систему «24 часа фитнеса», идеологической основой которой была доступность во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы. Впрочем, полностью воплотить подобную систему в жизнь так и не удалось.





Сейчас одновременно с ростом числа фитнес-клубов идет и расширение списка предоставляемых фитнес-программ, среди которых появляются различные варианты степ-аэробики, восточные единоборства, групповые тренировки со штангой, танцевальные классы. В последние годы во всем мире понятие фитнеса значительно расширилось. Сейчас фитнес подразумевает не только выполнение физических упражнений, основанных на научных знаниях анатомии, физиологии и правильного питания, но также призван формировать в соответствии с античными канонами образ жизни современного, гармонично развитого и здорового человека, способствовать достижению им успеха в других видах деятельности.



Основой хореографии базовых видов фитнеса, в частности классической аэробики, является элемент – наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру (начало, основное действие и окончание). Элементы в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении создают модификации элементов.

Элементы могут образовывать соединения, в которых большое значение имеет логический переход от одного движения к другому. Несколько соединений определяют и составляют комбинацию.

Задачи фитнеса:

1. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. Повышение работоспособности и двигательной активности.
3. Воспитание правильной осанки.
4. Развитие музыкальности, чувства ритма.
5. Нормализации массы тела.
6. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
7. Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.





Общая структура урока аэробики состоит из различных частей урока, в которых решаются частные задачи :
подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части урока используются упражнения, которые направлены на:

а) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

б) увеличение температуры тела;

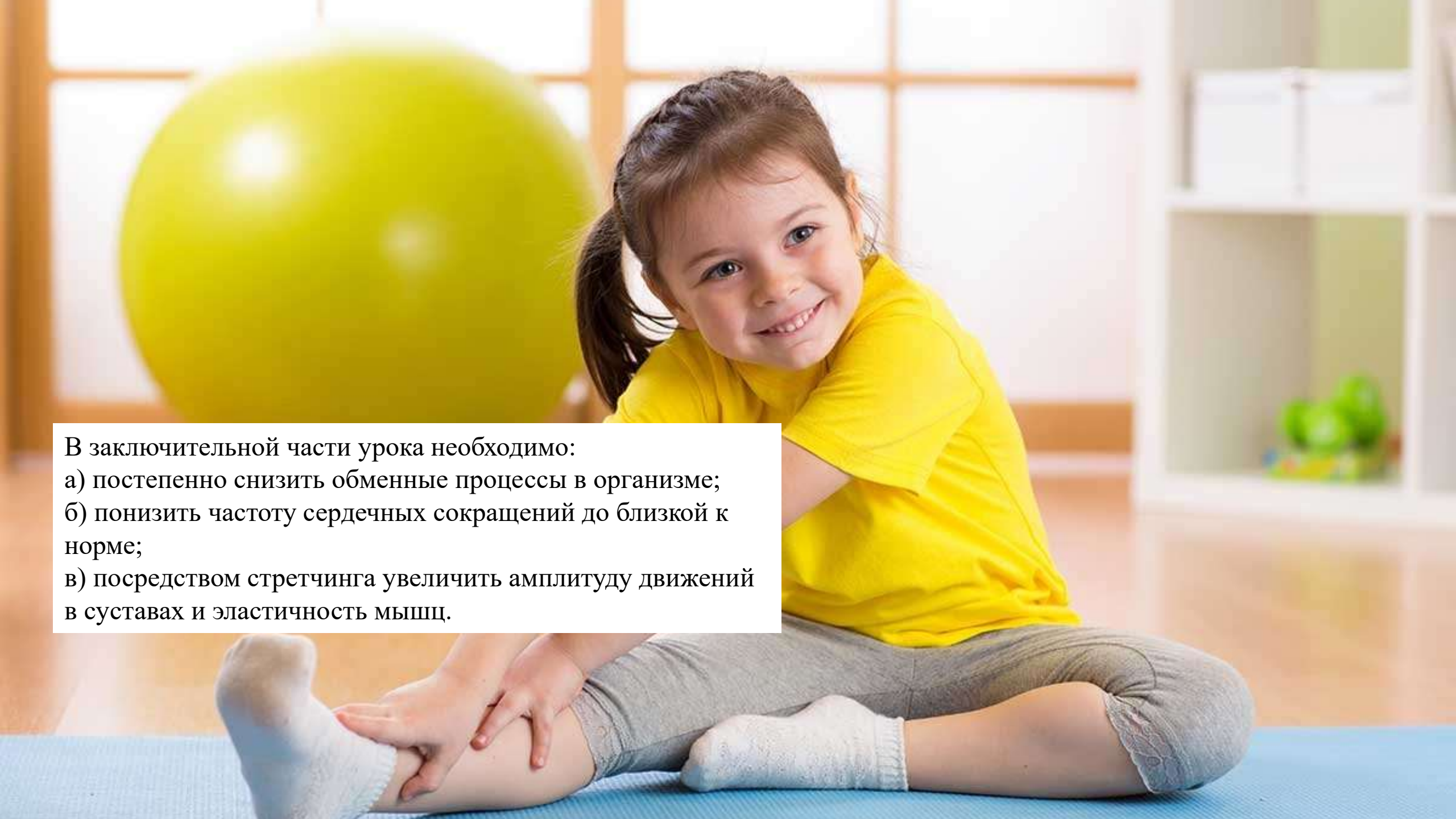
в) подготовка опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам, усиление притока крови к мышцам, образование синовиальной жидкости и увеличение подвижности в суставах.



В основной части урока задачей преподавателя является достижение:

- а) увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
- б) повышения функциональных возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной);
- в) увеличения расхода калорий при выполнении специальных упражнений (аэробных).





В заключительной части урока необходимо:

- а) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- б) понизить частоту сердечных сокращений до близкой к норме;
- в) посредством стретчинга увеличить амплитуду движений в суставах и эластичность мышц.



Музыка на занятиях фитнесом является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т. е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательную и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным. Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка.

Детский фитнес способствует развитию координации, ловкости и ритмичности. Плюс ко всему, развиваются такие качества, как сила, выносливость, прыгучесть, быстрота. Занятия, проводимые опытным педагогом, способствуют развитию умения сосредоточиться, восприятия, воспитывают коммуникабельность и уверенность в себе у детей. Благодаря фитнес-занятиям регулируется психоэмоциональный баланс, который помогает ребенку противостоять стрессам.

