

Содержание

Введение.....	3
1 Теоретические аспекты детского фитнеса.....	6
1.1 Понятие двигательная активность школьников.....	6
1.2 Физическая подготовленность школьников.....	8
1.3 Детский фитнес в школе.....	14
Вывод.....	20
Список использованной литературы.....	22

Введение

Актуальность. На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества.

В условиях проведения реформы системы образования проявляется противоречие между успехами детей и подростков в учебной деятельности и потерями в состоянии их здоровья. Современное образование, при декларировании гармоничного и разностороннего развития своих воспитанников, отдаёт приоритет их интеллектуальному развитию в ущерб развитию физическому и духовному.

Одной из наиболее острых является проблема модернизации общего (неспециального) образования в сфере физической культуры. Несмотря на целый ряд исследований, посвященных совершенствованию процесса физического воспитания детей и подростков, до сих пор кардинальных изменений в решении этой проблемы не произошло.

В течение последнего десятилетия имеет место неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой в общеобразовательных учреждениях значительной части детей и подростков. Это сказывается на потере интереса к ним, а также на понижении уровня их физической подготовленности и состоянии здоровья. До сих пор не найдены достаточно эффективные организационные формы занятий, интегрирующие всё то новое, что создано российской наукой и практикой в сфере оздоровительной физической культуры.[6, с. 78]

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного и школьного возраста.[2, с. 32]

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.

Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитнес является феноменом современной физической культуры, имеющим полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его интеграции во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей дошкольного и школьного возраста.

Цель исследования – теоретически обосновать положительное влияние детского фитнеса на двигательную активность школьников.

В соответствии с проблемой, целью, предметом исследования были сформулированы задачи исследования:

- 1.Выявить социально-педагогические предпосылки внедрения фитнеса в учебно-воспитательный процесс школьников;
- 2.Определить основы и сущностные характеристики фитнеса, его место в системе физической культуры школьника;
- 3.Выявить средства и методы детского фитнеса.

Объект исследования – физкультурно-образовательный процесс школьников.

Физическое развитие и физическая подготовленность школьников нуждается в глубокой экспериментальной разработке. Важно определить уровень развития быстроты, мышечной силы, скоростно – силовых качеств, разработать эффективные средства и методы воспитания физических качеств, установить допустимые тренировочные и

соревновательные нагрузки.

1 Теоретические аспекты детского фитнеса

1.1 Понятие двигательная активность школьников

Здоровый образ жизни - это осознанное в своей необходимости постоянное выполнение человеком гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья как основы высокой продолжительной работоспособности, сочетающееся с разумным отношением к окружающей природной и социальной среде.

Профилактика многих наиболее часто встречающихся у детей заболеваний возможна путем формирования навыков здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста. Непосредственную роль в этом играет семья. Усвоенные в семье родителей различные традиции и привычки, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся затем во взрослую жизнь, а при достижении детородного возраста - и во вновь создаваемые семьи.

При этом большое влияние на формирование гигиенических навыков у детей и их отношение к своему здоровью оказывает медицинская активность родителей (соблюдение режима питания, труда и учебы, отдыха, отказ от вредных привычек, своевременное обращение за медицинской помощью, лечение, отношение к профилактическим мероприятиям и т.д.).

Двигательная активность рассматривается специалистами как один из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека, обеспечивающих возрастание адаптационных резервов и экономизацию функционирования всего организма.[15, с. 35]

В исследованиях по возрастной физиологии отмечается снижение двигательной активности ребенка с приходом в школу примерно в 2 раза, что приводит не только к отставанию в развитии от своих сверстников, но и более частым заболеваниям, нарушениям осанки.

Понятие «двигательная активность» определяется как сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Двигательная

активность в детском возрасте подразделяется на 3 составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время, которые, дополняя друг друга, обеспечивают определенный уровень суточной двигательной активности.[6, с.59]

Обоснование рационального двигательного режима для детей, нормирование физических нагрузок является одной из наиболее сложных проблем современной возрастной физиологии. Известно, что как гипокинезия, так и противоположное по феноменологии функциональное состояние – гиперкинезия имеют свои издержки. Исследования гигиенистов и физиологов свидетельствуют о том, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении (сидя). У младших школьников произвольные движения занимают только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Отмечают также изменение величины «ДА» в разных учебных четвертях: снижение зимой, увеличение «ДА» весной и осенью. Потребность детей в движении удовлетворяется в условиях режима школы самостоятельными, спонтанными движениями только в объеме 18-20%; в дни, когда проводится урок физкультуры, при отсутствии других форм физического воспитания, дети недополучают до 40%, а без таких уроков – до 80% движений.[3, с. 148]

Дети, в режиме которых значителен объем «ДА» (утренняя гигиеническая гимнастика, ежедневный 1,5-2 часовой активный отдых, занятия физическими упражнениями до 6-8 ч в неделю), по сравнению со школьниками, не имеющими этих элементов в режиме дня, чаще обладают гармоническим развитием и высокой физической подготовленностью, высокой умственной и мышечной работоспособностью, а также сопротивляемости утомлению, более благоприятными показателями, характеризующими функциональное состояние нервной системы, более экономичной работой сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, высокой иммунной реактивностью. Недостаточная двигательная активность существенно влияет на гормональный статус детского организма.

Основной и ведущей формой физического воспитания школьников является урок физической культуры. Однако, по мнению физиологов, два урока физкультуры в неделю, предусмотренные школьной программой и направленные в младших классах на формирование новых двигательных умений и навыков, не могут в полной мере восполнить биологическую потребность детей в движениях.

В профилактических и оздоровительных целях рекомендуют создавать в образовательных учреждениях условия удовлетворения биологической потребности учащихся младших классов в движении. Известно, что ежедневный объем «ДА» учащихся должен составлять 3,5 ч. Реализации этого объема способствует комплекс мероприятий на день в каждой школе: гимнастика перед началом учебных занятий, физкультминутки на уроках, подвижные игры на переменах, уроки физкультуры, спортивный час в группах продленного дня, внеклассные спортивные мероприятия, самостоятельные занятия при максимальном использовании свежего воздуха.

С этой же целью предлагается включать в школьный компонент учебных планов для младших школьников дисциплины двигательного-активного характера (ритмика, хореография, современные и бальные танцы, традиционные и национальные спортивные игры и др.), физкультпаузы и физкультминутки, организуемые на любом уроке с выраженным статическим компонентом через каждые 8-10 мин. Введение дополнительного урока оздоровительной направленности будет способствовать увеличению двигательной активности и укреплению здоровья детей.

1.2 Физическая подготовленность школьников

Теория физического воспитания выделяет пять основных физических качеств: силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость.

Каждому качеству присущи свои черты, которые в целом характеризуют двигательные способности человека. Основой каждого качества, а точнее – его сущностью является анатомо – физиологическая структура нервно – мышечного

аппарата и управление его деятельностью центральной нервной системой.

Силовые качества. В теории и практики спорта сила рассматривается как способность мышц преодолевать сопротивления. При этом меры силы принята та величина максимального напряжения, которую мышца может развить при возбуждении. В основе этой способности лежит свойство мышечной ткани сокращаться на какое-либо раздражение. Вообще же сила есть интегральное свойство целостного организма, а не одной только мышечной системы. Действительно. Ведь сила мышц зависит и от их строения, и от их химических реакций, происходящих в них, и от питания, осуществляемого под строгим контролем нервной системы, и от пусковых импульсов, приходящих из центральной нервной системы, и от целого ряда других факторов.

Несмотря на то, что существует только две реакции мышц на раздражение – сокращение с уменьшением длины и напряжение, - результаты проявленной силы оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме работают мышцы. [10, с. 54]

Наибольшую силу мышцы проявляют в статическом режиме деятельности, хотя в целом для организма этот режим оказывается самым «трудным» и неблагоприятным в связи с тем, что возбуждение нервных центров, испытывающих очень высокую нагрузку, быстро сменяются тормозным охранительным процессом.

Наименьшую, чем в статическом режиме, силу мышцы показывают при сокращении. Причем при средних скоростях сокращения показатели динамической силы оказываются самыми большими. Наименьшие же показатели силы оказываются результатом быстрого сокращения мышц.

Такие особенности присущи как отдельным волокнам и мышцам в целом, так и группам мышц в целостной системе. Однако проявляются они при условии их «чистой» работы – без применения тактико-технических ухищрений типа швунгов, предварительных размахиваний и т.п.

Указанные особенности имеют естественно – физиологическую основу: работе мышц в каждом режиме соответствуют совершенно определенные изменения в функциональных системах организма.

Оказывается, что, с одной стороны, работу разных режимов обеспечивают разные двигательные единицы, которые в процессе эволюции приспособились к определенным типам деятельности, а с другой стороны, эта работа обеспечивается совершенно определенными, от других случаев, функциональными приспособительными реакциями организма.

В связи с этим в теории и практике все более распространенным стало понятие «силовые качества», отражающее специфичность работы организма в совершенно определенных условиях и механические результаты этой работы.

В специальной литературе описаны два силовых качества: статическая сила и скоростная, или «взрывная». Однако есть все основания выделять и третье основное качество – медленную динамическую силу. Особенно хорошо это понятно гимнастам и тяжелоатлетам, часто встречающимися в своей деятельности с такого рода движениями, требующими специальной подготовки.

Особое место среди показателей развития силовых способностей занимает быстрота начального напряжения. Ее нельзя отнести к качествам, поскольку не обнаружены четко выраженные сопутствующие ей особые функциональные изменения в организме. Тем не менее, быстроту начального напряжения следует рассматривать как один из факторов, обеспечивающих успешность проявления, как скоростной силы, так и статической (в ситуациях, когда статическую силу нужно проявить быстро), и применять соответствующие упражнения для совершенствования способностей к быстрому начальному напряжению.

Еще одно силовое качество- это способность переключения с одного режима мышечной работы на другой при необходимости максимального или

Для развития его нужна определенная направленность тренировки . Это комплексное качество не определяется наличием качеств, составляющих его. Способность к переключению целиком зависит от координированных способностей спортсмена. [14, с. 64]

В целом же силовые качества оказываются в основном для любой двигательной деятельности, в связи с чем развитию и совершенствованию их должно предаваться первостепенное значение.

Быстрота – это способность совершать движение с определенной скоростью. Как и у всякого двигательного качества основным критерием оценки уровня развития быстроты является максимально возможный показатель скорости движений. Другой критерий – способность управлять быстротой в соответствии с требованиями двигательной задачи.

Важнейшие физиологические факторы, определяющие быстроту, - подвижность нервных процессов центральной нервной системы функциональные свойства мышц и их способность вырабатывать энергию в анаэробных условиях.

Значение естественных факторов так велико, что некоторые исследователи считают их чуть ли не единственными определяющими качества быстроты. Действительно, по данным ряда авторов, возможность достижения рекордных результатов двигательной деятельности, связанное с проявлением скоростно-силового потенциала или выносливости, обусловлено predetermined генетическим соотношением в мышцах быстрых и медленных волокон.

Очень часто, достигнув определенного развития быстроты, дальнейшего спортсмена останавливаться в развитии и долгие годы не может улучшить показатели хотя применяет те же самые современные методы, которые другим спортсменам в то же время и в процессе тех же тренировок позволяют значительно повысить достижения.

И все же это не значит, что качество быстроты predetermined генетикой, не может быть развито. Ряд других исследователей и практика свидетельствует, что, во первых, на совершенствование быстроты большое влияние оказывает направленность тренировки и характер применяемых средств; во вторых, в фитнесе требуемый уровень развития быстроты определяется отнюдь не беспредельным максимумом, а лишь требованиями стандартных базовых упражнений.

Целая сумма разнообразных факторов обуславливает результат в любой специализированной двигательной деятельности. По этому, определив predisposition того или иного человека к избранному им виду

деятельности, необходимо вести наблюдения за динамикой его приспособляемости к ее особенностям, сопоставлять изменения каждого фактора, находить причину задержки и определять направление и средства педагогического воздействия с целью достижения высоких результатов.

В фитнесе проявления быстроты многообразно. Это: быстрота двигательных реакций, свободных движений, способность переключаться в работе с одних мышечных групп на другие быстро менять режим работы и т.д.

Проявляемая быстрота, непосредственно связана со скоростной силой и зависит от нее. Скоростная сила – один из главных факторов, обуславливающих качества быстроты. Даже в относительно простых суставных движениях выполняемых неотягощенными частями тела с места, быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц.

Быстрота, имеющая и свои собственные качественные особенности, и естественно – биологическую основу, требует специальных путей развития, а в принципе является качеством, необходимым для успешного совершенствования школьников.

Гибкость часто рассматривают как анатомо – морфологическое качество, характеризующиеся способностью выполнять суставные движения с большой амплитудой.

Подвижность в суставах тесно связана с силой мышц. Причем связь эта взаимная. При хорошей подвижности, может быть проявлена большая сила, поскольку длинные мышцы оказываются более сильны, но при большей силе может быть произведено больше – при прочих равных условиях – по амплитуде движения в суставе.

Хорошая гибкость – это большое количество степеней свободы движений в суставе. А это предопределяет связь гибкости с ловкостью.

Развития гибкости на высоком уровне требует сама специфика, в которой техника движений и оценка ее во многом определяются разносторонним и полным развитием всех двигательных способностей школьников. Поэтому развитие и совершенствование этого качества пренебрегать нельзя.

Ловкость – это комплексное качество, обуславливаемое многими

сторонами деятельности организма. Если представить себе сложнейшую обстановку, проявление ловкости будет зависеть от наличия адекватной реакции на появившиеся раздражитель, способности к быстрой оценки ситуации и выбора правильного решения и последующего точного выполнения двигательного действия.

Такое определение ловкости, на наш взгляд имеет значение, поскольку воспитанием этого комплексного качества следует заниматься уже на начальных этапах подготовки школьников, не связанных еще со специализированным обучением и совершенствованием.

Чем точнее и разнообразнее работа двигательного аппарата и чем запас условно – рефлекторных связей, тем легче спортсмен осваивает новые формы движения и приспосабливается к условиям двигательной деятельности (В.М. Зациорский).

Развитие ловкости положительно влияет на рост мастерства школьников, так как позволяет на основании умений комплексного проявления качеств и определенного двигательного опыта производить целесообразный выбор двигательных навыков.

Важно и то, что воспитание ловкости – суть развития способности к овладению сложными двигательными координациями.

Выносливость – это способность противостоять утомлению специфической деятельности. В основе выносливости лежат общие для любого организма естественно-биологические закономерности. Обуславливают ее единые для всех факторы. Тем не менее, выносливость зависит от условий и характера двигательной активности. Таким образом, важное значение имеет (во всяком случае, особо выделяемое нами на основе объективных признаков) локальная выносливость. Но всякая двигательная деятельность осуществляется силовыми качествами, отличительная черта которых тоже локальность. Поэтому правомерно локальную и силовую выносливость отождествлять.

1.3 Детский фитнес в школе

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы.

Основной задачей физического воспитания в школе является:

а) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию детей. Эта задача должна быть в центре внимания всего педагогического коллектива, школьного врача и родителей. Она решается прежде всего на уроках физической культуры, а также при проведении различных физкультурно-оздоровительных и других мероприятий;

б) здоровье – это такое состояние организма, которому свойственно не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. Хорошее здоровье определяется нормальным расположением, устройством и правильным функционированием органов тела, отсутствием предрасположений к заболеваниям, приятным самочувствием;

в) нормальное физическое развитие – это изменение строения и функций организма, происходящие в соответствии с ростом школьника.

Фитнес является своеобразной основой физкультурно-спортивной грамоты. Если на занятиях прививаются необходимые умения и навыки, само занятие вызывает у школьников интерес и удовлетворение, то можно говорить о формировании у них устойчивой привычки заниматься спортом.

Оздоровительное влияние занятий фитнесом надо рассматривать в двух аспектах. Во-первых, это прямое воздействие физических нагрузок на организм школьника. Во-вторых, обучение школьников для самостоятельных занятий физическими упражнениями, так как урок (и при большей моторной плотности) не обеспечивает даже суточной потребности организма в двигательной деятельности.

В подростковом возрасте происходит развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные для здоровья факторы, так и на благоприятные (в частности, на занятия оздоровительной физкультурой).

Регулярные занятия фитнесом в сочетании с четким соблюдением режима дня являются надежным профилактическим средством против травм и многих

заболеваний (в особенности сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других). Так же способствуют мобилизации жизненно важных функций организма, двигательных способностей (выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты). Воспитывают таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе.[5, с. 98]

Правильно образованный двигательный режим школьников не только улучшает их физическое развитие, но и способствует повышению их успеваемости в школе.

Занятия фитнесом включают в себя элементы хореографии, ритмики, гимнастики, аэробики, растяжки, игропластики. Детский танцевальный фитнес - это организация танцевально - физкультурных мероприятий для детей в игровой форме обучения, где физические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма. Занятия фитнесом включают в себя выполнение элементов из различных танцевальных направлений под ритмичную музыку, и способствуют развитию пластики и хорошей координации. Танцевальный фитнес делает тело и дух здоровее и сильнее. На занятиях школьники отвлекаются от проблем и полностью расслабляются, отдаваясь ритму и музыке. Такие тренировки очень полезны не только физическому здоровью, но и моральному, потому как здесь школьники выплескивают весь негатив. Все их плохие мысли и злость, перерабатываются в энергию, затрачиваемую на выполнение тех или иных упражнений. Еще один огромный плюс танцевального фитнеса в том, что собрав в одном комплексе разнообразные движения из разных танцев, они полностью нагружают свое тело. [12, с. 246]

Во многих школах у большого количества детей стоит диагноз нарушение осанки. Занятия фитнесом являются действенным средством предупреждения этого заболевания, сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях, длительное сидение за столом, искривление позвоночника при письме,

неправильно подобранная мебель и прочие).(Е.Н. Захаров)

Слабость мышц спины, неправильная осанка способствует раннему появлению остеохондроза, неблагоприятному положению внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функций). У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичные связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника.

Дополнительные нагрузки, связанные с сидением на уроке, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками: специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей.

Детский танцевальный фитнес помогает развить хорошую осанку, координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника, как сколиоз. Кроме того, занятия фитнесом повышают сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляют организм ребенка. Никакой другой вид спорта так не корректирует спину и не способствует оздоровлению позвоночника, как танцы.

Во время занятия фитнесом используются методы обучения:

- Метод показа;
- Метод информационный;
- Метод тренинга;
- Метод усложнений;
- Метод сходства.

Метод показа служит как наглядное дополнение к словесному объяснению, как подсказка выразительных деталей, отдельных элементов движения или технических приемов. Второй метод информационный служит для сообщения нового, объяснение техники выполнения отдельного движения. Третий метод тренинга (многократное повторение упражнения) помогает достичь практических результатов. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от медленного темпа к быстрому. Четвертый метод усложнений имеет определенную логическую последовательность обучения упражнениям. Должен быть педагогически грамотный подбор упражнений, с учетом их

доступности для школьников. Постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке этого метода. Если разучивается упражнение, содержащее движения одной частью тела (например один из вариантов аэробного шага - скрестный шаг), то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части: (1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение; 2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- изменение ритма движения (например вариант ходьбы: "1"-шаг правой, "2" - шаг левой, "3-4" - шаг правой. Для того чтобы занимающиеся лучше усвоили этот ритм движения можно применить подсказку - "быстро - быстро - медленно");
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации;
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

Метод сходства это когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад). Такой комплекс может состоять от 2 и более упражнений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым (количество повторений каждого упражнения

планируется с учетом его длительности - 2, 4 ,8 счетов и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с "музыкальным квадратом").[3, с. 78]

Применение методов на занятиях фитнесом позволяет занимающимся овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Средства фитнеса позволяют воздействовать на развитие умственной сферы, на компоненты, являющиеся определяющими в умственном развитии детей (восприятие, наглядно-образное и логическое мышление, внимание, память, речь). В силу разнообразия средств и методов фитнеса возрастает роль преподавателя в проведении учебного тренировочного занятия. Качество проводимых занятий во многом зависит от личной подготовленности и опыта преподавателя, поэтому он должен хорошо владеть элементами техники выполнения упражнений, уметь методически правильно организовать и провести занятие, знать влияние рекомендуемых упражнений на морфофизиологические показатели организма.

Существует множество таких упражнений, например:

- разводка рук лежа на скамье;
- пресс по самочувствию (в парах);
- наклоны вперед, и т.д.

Для мышц верхнего плечевого пояса и пресса:

- тренажер мышц брюшного пресса (индивидуально);
- поднятие корпуса со скручиванием лежа на скамье;
- поднятие ног лежа на скамье, и т.д.

Суть данных упражнений заключается в сочетании двух элементов: двигательного действия и упражнения, направленного на развитие умственной сферы ребёнка. Замечено, что усиленную физическую работу трудно соединить с напряженной умственной деятельностью. Согласно принципу "однополюсной траты энергии", сформулированному К.Н. Корниловым, трата энергии в центральном пункте нервной системы и в рабочем органе находится в обратном отношении. Чем больше затрата центральной энергии, тем слабее её внешнее обнаружение, и наоборот, чем интенсивнее внешний эффект реакции, тем

слабее центральный момент (Л.С. Выготский).

Перед занятиями с отягощениями необходима разминка с целью не травмировать мышцы. Вместо традиционной объемной разминки можно ограничиться растяжкой мышц. Хорошо подготовленные и эластичные мышцы подвергаются значительно меньшему риску быть травмированными.

Преподаватель и занимающиеся должны помнить, что любые физические нагрузки, если они не соразмерны с возможностями, не только не принесут пользы, но и нанесут непоправимый вред здоровью.

Вывод

Здоровый образ жизни, двигательная активность один из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека. Снижение двигательной активности ребенка с приходом в школу примерно в 2 раза, приводит не только к отставанию в развитии от своих сверстников, но и к более частым заболеваниям, нарушениям осанки. Двигательная активность это сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Введение в учебный план для школьников дисциплины фитнес будет способствовать увеличению двигательной активности и укреплению здоровья детей.

Теория физического воспитания выделяет пять основных физических качеств: силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. Для их развития нужна определенная направленность тренировки. Занятия фитнесом включают в себя элементы хореографии, ритмики, гимнастики, аэробики, растяжки, игропластики. Занятия могут проходить в игровой форме обучения, где физические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма. На занятиях школьники отвлекаются от проблем и полностью расслабляются, отдаваясь ритму и музыке. Такие тренировки очень полезны не только физическому здоровью, но и моральному, потому как здесь школьники выплескивают весь негатив. Все их плохие мысли и злость, перерабатываются в энергию, затрачиваемую на выполнение тех или иных упражнений. Еще один огромный плюс танцевального фитнеса в том, что собрав в одном комплексе разнообразные движения из разных танцев, они полностью нагружают свое тело.

Детский танцевальный фитнес помогает развить хорошую осанку, координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника, как сколиоз. Кроме того, занятия фитнесом повышают сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляют организм ребенка.

Применение методов на занятиях фитнесом позволяет занимающимся овладеть правильной техникой каждого упражнения. Средства фитнеса позволяют воздействовать на развитие умственной сферы, на компоненты, являющиеся определяющими в умственном развитии детей (восприятие, наглядно-образное и логическое мышление, внимание, память, речь). В силу разнообразия средств и методов фитнеса возрастает роль преподавателя в проведении учебного тренировочного занятия. Качество проводимых занятий во многом зависит от личной подготовленности и опыта преподавателя, поэтому он должен хорошо владеть элементами техники выполнения упражнений, уметь методически правильно организовать и провести занятие, знать влияние рекомендуемых упражнений на морфофизиологические показатели организма.

Так же учитель и занимающиеся должны помнить, что любые физические нагрузки, если они не соразмерны с возможностями, не только не принесут пользы, но и нанесут непоправимый вред здоровью.

Список использованной литературы

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г.Соколова. – М.: ФиС, 2011. – 160 с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков.- Киев,2012г.
3. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.:ФиС, 2013, - 222с.
4. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания.// Теория и практика физической культуры – 2012 г. - № 4.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М: ФиС,2010. – 208с.
6. Баршай В.М., Бобкин А.И. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи., Р-н-Д, 2011. – 160с.
7. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М: ФиС, 2011 .
8. Белякова Н.Т. , Юровский С.Ю. Дневник самоконтроля для юношей. М, 2014.
9. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: Уч. пос. для ин-тов физ. культуры. – Киев: Высшая школа, 2010. – 166 с.
10. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоровье, 2011, с. 160.
11. Васильев Е.П. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 2012. – 85с.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 2009. – 331с.
13. Гончаров Н.Н. Физические качества спортсменов. Киров, 2010 .
14. Гремецкий Б.С., Щербаков В.С. Физическое воспитание как предмет высшей школы.// Теория и практика физической культуры- 2011 г. -№5
15. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - М., 2009. - 46 с.

16. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск., 2011. –271с.
17. Донской ДД. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 288 с.
18. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М., 2011 г.
19. Зациорский В.М., Сергяенко Л.П. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека // Теория и практика физической культуры. - 2013. -№6. - С. 22-29.
20. Книга учителя физической культуры./ под ред. Кайорова В.С. М., 2011.

