

## **Формирование системы спортивно-оздоровительной работы средствами фитнес-аэробики**

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением деятельности органов дыхания, зрения, речи, осанки, координации движений. Снижается сопротивляемость организма к различного рода инфекционным заболеваниям.

- ученых также свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в росте и развитии. Недостаток движения (гипокинезия), если он не большой, приводит к приостановке или снижению роста и дееспособности организма, а если большой – даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным нарушениям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний.

Задача современной физкультуры - сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для детей очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное внимание.

Программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. Физкультурно-спортивная направленность в ДДТ Кольского района включает программу по фитнес-аэробике, в которую входят; классическая аэробика, танцевальная аэробика (хип-хоп, зумба, латина), силовые классы, упражнения с различным инвентарём (гантели, блины, скакалки, фитболл, отягощения).

А детский фитнес, это прекрасное дополнение, расширяющее пространство общеобразовательной программы по физическому воспитанию детей дошкольного, младшего школьного и старшего школьного возраста.

Слово «фитнесс» (от англ. fit) имеет весьма широкий спектр толкований - пригодный, бодрый, приспособленный, здоровый. Наиболее близко по смысловому значению в русском языке ему соответствовало бы слово «подготовлены». Идеология общего фитнеса реализуется в оздоровительных программах, в которых объединены методы и средства, сочетающие физические нагрузки (упражнения).

Фитнес как комплексы специализированных занятий физическими и дыхательными упражнениями в целях оздоровления, поддержания физической формы и физического развития: аэробика всевозможных направлений и разновидностей; танцевальные классы (танцевальные направления в фитнесе); силовые классы с использованием специального оборудования; специализированные занятия с опорой на западные и восточные оздоровительные системы (дыхательная гимнастика, пилатес, йога и др.).

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений.

Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Классическая аэробика – наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений,

танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом.

Танцевальные направления: ЛАТИНА, АЭРОДЭНС, ХИП-ХОП, ДЖАЗ ФАНК и ЗУМБА, а также БОКС аэробика или ТАЙ-БО.

Еще одним немаловажным моментом является и тот факт, что в отличие от профессионального спорта и от спортивной аэробики в том числе, в фитнес - аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Основная физиологическая направленность этих видов аэробики – развитие общей выносливости, повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, жиросжигающий тренинг.

Физический фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов, лёгких и всего мышечного корсета функционировать с максимальной эффективностью. Классическая силовая тренировка в основном оказывает влияние на отдельные группы мышц, а функциональная - воздействует на весь организм. Функциональная тренировка подготавливает человека ко всему многообразию физических нагрузок и движений, с которыми он сталкивается в повседневной жизни. Целью таких занятий является воспитание физических качеств: функциональной силы, гибкости, координации, выносливости, ловкости, быстроты. Функциональная тренировка позволяет улучшить качество жизни, снизить риск получения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата. В данном виде тренинга используется различный инвентарь: гимнастический мяч (фитболл), скакалки, гантели, резиновые амортизаторы, и др. Упражнения можно выполнять и без вспомогательного спортивного инвентаря используя сопротивление собственного веса.

Вот таким образом, по средствам фитнес-аэробики у нас и формируется система спортивно-оздоровительной работы с детьми. И проводимые на базе, Дома Детского Творчества занятия по фитнес-аэробике принесли результаты. Дети, с огромным желанием посещают фитнес-уроки, на которых они получают массу

положительных эмоций. Многие из них отмечают, что приобрели уверенность в собственных физических возможностях, что с помощью таких занятий они расширяют свой кругозор, получая новую информацию о тех комплексах упражнений или разновидностях фитнеса, которые их привлекают. У них появилась возможность научиться выполнять упражнения в правильной технике, ощущая при этом работу мышц. Занятия фитнесом помогли преодолеть страх и стеснительность, беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку.

Иважова Ю.В.,  
педагог дополнительного образования  
ДДТ Кольского района