

Пермяков О.М., Бараковских К.Н. Инновационные подходы к занятиям детским фитнесом // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №4 (апрель). – АРТ 139-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 373.2:796

Пермяков Олег Михайлович

старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»

г. Екатеринбург, Российская Федерация

e-mail: Oleg_magic@mail.ru

Бараковских Ксения Николаевна

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»

г. Екатеринбург, Российская Федерация

e-mail: dekanat-ffk@bk.ru

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗАНЯТИЯМ ДЕТСКИМ
ФИТНЕСОМ**

Аннотация: В данной статье рассматриваются отличительные инновационные черты детского фитнеса, его особенности, методики проведения занятий и аспекты влияния данного направления на физическое и умственное развитие ребёнка. Описаны современные программы и технологии, используемые в детском фитнесе.

Ключевые слова: фитнес, детский фитнес, дошкольный возраст, инновационные программы, технологии.

Permyakov Oleg Mikhailovich
senior lecturer of the department of physical education
FGAOU VO «Russian state vocational pedagogical university»
Yekaterinburg, Russian Federation
Barakovskikh Ksenia Nikolaevna
senior lecturer of the department of theory and methods of physical culture
FGAOU VO «Russian state vocational pedagogical university»
Yekaterinburg, Russian Federation

INNOVATIVE APPROACHES TO CHILD FITNESS

Annotation: This article discusses the distinctive innovative features of children's fitness, its features, methods of training and aspects of the influence of this direction on the physical and mental development of the child. Modern programs and technologies used in children's fitness are described.

Keywords: fitness, children's fitness, preschool age, innovative programs, technologies.

В современности фитнес является одним из самых популярных и доступных средств физического воспитания. Не смотря на это, точного определения понятия нет. Слово “фитнес” образуется от английского словосочетания “to be fit”, что переводиться как “быть в форме”. Швед С. В. определяет фитнес как двигательную активность, базирующуюся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культуры, совокупность взаимодействия которых направлена на достижение человеком физического, психического и социального благополучия – здоровья [4, с. 10].

Большое внимание уделяется развитию относительно новой отрасли – детскому фитнесу. Разработанные программы для детей активно используются не только в фитнес-клубах, но и в учреждениях дошкольного, школьного и дополнительного образования. Необходимо понимать, какие особенности имеет данное направление [1, с. 62].

Ведущими задачами детского фитнеса является приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни, развитие и совершенствование основных двигательных навыков, обеспечение полноценного развития, удовлетворение потребности детей в физической активности. К отличительным чертам детских фитнес-программ от традиционных можно отнести [5, с. 77]:

- инновационность (новые средства, методики и формы проведения занятий, использование современного оборудования);
- построение занятия и подбор упражнений с учётом естественного возрастного развития организма;
- доступность занятий для любого контингента;
- построение занятия на основе определённого сюжета, с элементами игры;
- интегративность (использование средств и методик из различных видов спорта, а также иных технологий физического воспитания и оздоровления);
- занятия проводят специалисты, имеющие соответствующее образование;
- занятия направлены не только на развитие двигательных навыков, но и творческого мышления, эмоционального самовыражения;
- возможность профилактики заболеваний и оздоровление;

- эстетическая целесообразность (использование музыкального сопровождения, элементов танца и хореографии);
- разнообразие форм и методов ведения занятия;
- возможность приобщения родителей к тренировочному процессу;
- осуществление педагогического и врачебного контроля;
- получение чувства удовлетворённости после занятий;
- положительный эмоциональный и психоэмоциональный фон, появляющийся из-за высокого уровня вовлечённости тренера-преподавателя в процесс.

Дошкольный возраст характеризуется высокими темпами как физического, так и психического развития. Многие научные деятели, такие как Джон Локк, П. Ф. Лесгафт утверждают, что взаимодействие этих составляющих обеспечивает гармоничное развитие ребёнка [3, с. 33].

Во время занятий детским фитнесом используется множество инновационных программ и технологий, которые адаптированы под растущий организм ребёнка, его индивидуальные особенности и способствуют его физическому и умственному совершенствованию [2, с. 257].

Классическая аэробика предполагает использование различных шагов и танцевальных движений, которые выполняются под ритмичную музыку. Такой вид занятий улучшает аэробные возможности организма, тренирует координацию.

Са-Фи-Дансе – это танцевально-игровая гимнастика, включающая в себя игопластику, моторную гимнастику, игровой массаж, музыкально-подвижные игры и игры-путешествия.

На занятиях лого-аэробикой одновременно с выполнением упражнений произносятся различные звуки, что позволяет развить не только координацию движений, но и речь ребёнка.

Фитбол-гимнастика тренирует чувство равновесия, формирует мышечный корсет, правильную осанку, развивает фантазию и двигательное творчество [

Активно используются всевозможные детско-родительские программы, которые развивают не только ребёнка, но и учат родителей грамотно организовывать двигательную деятельность малыша.

Таким образом, инновационные подходы к детскому фитнесу направлены не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование нравственных установок, эстетических норм, целенаправленности и осознанности своей деятельности. Всё это осуществляется путём методики комплексного подхода в обучении и в дальнейшем благоприятно сказывается на всестороннем развитии личности занимающегося.

Список использованной литературы:

1. Бараковских К.Н., Пермяков О.М. Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности в летнем оздоровительном лагере // Материалы Всероссийского форума организаторов детского отдыха по вопросам дополнительного образования детей в организациях отдыха детей и их оздоровления: сб. статей. – Ялта, 2016. – С. 61-64.
2. Захарук Н.С. Детский фитнес – как инновационная технология формирования физического и психологического здоровья детей // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы – Барановичи: РИО БарГУ, 2012. – С. 255-260.
3. Левченкова Т.В. Современная трактовка понятия детский фитнес // Наука, фитнес, рекреация – 2015. – С. 30-34.
4. Швец С.В. Фитнес – вызов нового времени // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012 – №5. – С. 9-14.

5. Шестакова Т.А., Панфилов, О.П., Борисова В.В. Эффективность применения фитнес-игротренинга в двигательной подготовке младших школьников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016 – С. 76-81.

Дата поступления в редакцию: 26.03.2019 г.

Опубликовано: 02.04.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Пермяков О.М., Бараковских К.Н., 2019