

# **Характеристика детского фитнеса. Социокультурные предпосылки его возникновения**



**Фитнес для детей - это набор различных упражнений, которые соединяют в себе элементы гимнастики, хореографии, аэробики, включающие различные стили и направления.**

**Особенность детского фитнеса в том, что он помогает развивать у ребенка гибкость, силу, выносливость, координацию и чувство ритма.**



**Занятия фитнесом, в отличие от определенных видов спорта, менее травматичны. Нагрузки во время таких занятий ограничены, соответственно вероятность травмы минимальна. К тому же они более интересны малышам, поскольку каждое занятие несет в себе элементы игры. Немаловажно и то, что занятия фитнесом для детей разнообразны, что является определенным стимулом для занятий.**

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растет как за рубежом, так и в России. И, несмотря на то что детский фитнес её пока не имеет достаточно строгого научного обоснования, несомненно, представляет интерес для специалистов оздоровительной физической культуры.

Детский фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой. Прежде всего, детский фитнес – это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми. Детский фитнес – это спортивные занятия, которые включают в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, йоги и восточных единоборств. Детский фитнес - это организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей в игровой форме обучения.

При занятиях детским фитнесом возникает вопрос: в какую группу отнести того или иного ребенка, как сформировать группы, по каким критериям? Возрастная и педагогическая психология чаще использует периодизацию, основанную на педагогических критериях, когда периоды дошкольного возраста подразделяются соответственно группам детского сада (первая младшая, вторая младшая, средняя, старшая и подготовительная группы), а в школьном возрасте выделяют три этапа: младший (I–IV классы), средний (IV–IX классы), старший (X–XI классы).





Так, дети в возрасте 2-4 лет должны заниматься детским фитнесом не более 20-30 минут 2 раза в неделю, а дети в возрасте 5-10 лет – примерно по 30 минут 2-3 раза в неделю. Для детей 11-14 лет уже предусмотрена 40-минутная программа 3 раза в неделю.



Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

**Задачами детского фитнеса являются:**

- 1) Повышение сопротивляемости организма.
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка.
- 3) Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- 4) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.
- 5) Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- 6) Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- 7) Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

## СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

1. Большое разнообразие упражнений (с предметами, без них, на снарядах, тренажерах и др.), их своеобразие, **различная** направленность и модернизация, за счет введения ассиметричных и гротесковых движений, что приводит к появлению новых фитнес-программ. 2. Тесная связь направлений детского фитнеса с музыкой, современными ритмами и направлениями танцев. 3. Включение разнообразных форм (сюжет, образ и т.д.) и методов (игровой, соревновательный и т.д.) проведения занятий, инновационных технологий. 4. Высокий эмоциональный подъем за счет презентабельности и экспрессии выполнения движений специалиста по детскому фитнесу на занятиях. 5. Большие возможности в вариативности проведения занятий, в том числе без специального оборудования, использования различных направлений и технологий детского фитнеса, а также высокая адаптивность и мобильность подбора его средств к различному контингенту занимающихся. 6. Возможность эмоционального, творческого самовыражения, нервно-психической разрядки, получения удовольствия занимающихся от занятий и удовлетворения от выполнения различных двигательных действий. 7. Расширение двигательных возможностей занимающихся за счёт инновационных технологий, повышение культуры движений, уровня физической подготовленности, физического развития, здоровья и профилактика различных заболеваний. 8. Приобретение специальных знаний по здоровому образу жизни, методике занятий фитнесом и контролю за своим самочувствием и физическим развитием и физической подготовленностью.



Занятия по основным видам движений: ползание, ходьба, бег, прыжки, равновесия, перелазания и т.д.

Занятия с использованием водно-холодовых процедур: закаливание, дорожки «здоровья», соляные тропинки, обтирание, обливание, босохождение, массаж и самомассаж и т.д.

Занятия лечебной физкультурой для профилактики и реабилитации при определенных видах заболеваний.

Занятия танцевальной направленности детей способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц спины и улучшению подвижности суставов.

Занятия с использованием восточных систем: йога, ушу.

Занятия с использованием современных видов гимнастики: фитбол - аэробика, аэро – аэробика, силовая – аэробика, танцевальная аэробика, степ - аэробика, лого – аэробика.



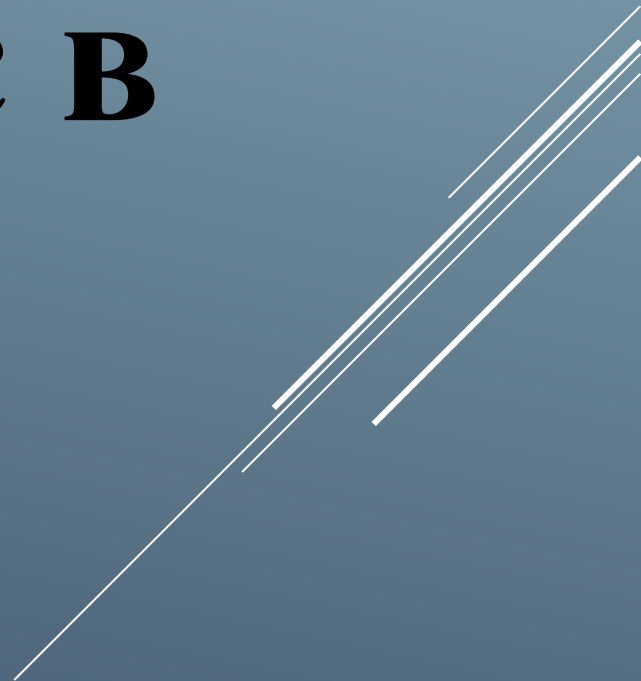
# Роль фитнес - индустрии в современном обществе

Понятие фитнес возникло за рубежом около 30 лет назад в Соединенных Штатах Америки, хотя первые фитнес - программы сформировались во время второй мировой войны. Американские солдаты тренировались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались. Затем эти простейшие упражнения стали классикой и с годами были усовершенствованы фитнес - профессионалами. В 70-е годы 20 века тесты физического состояния различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем многих американцев. И эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества жизни. И тогда при президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в области фитнеса, а также политики из разных штатов. Это была реакция на снижение уровня физической подготовки и ухудшение здоровья нации. Главной задачей этого совета была популяризация фитнеса. Была предпринята попытка глубокого изучения состояния здоровья населения, оценки степени двигательной активности его и определения их взаимосвязей, а также возможностей реализации физических кондиций в повседневной бытовой и профессиональной деятельности. На основании такого исследования в 1990г нормирующей организацией здравоохранения и физической культуры США (АКСМ) были разработаны стандарты оптимальной физической подготовленности людей разных возрастов, определившие physical fitness -физическую пригодность к американскому образу жизни. В итоге, если 10 лет назад в США было 4 млн. человек, занимавшихся фитнесом, то сейчас только членов фитнес - клубов - 16,5 млн. человек. И эта цифра не прекращает расти.

В странах с рыночной экономикой функционируют различные типы спортивно-оздоровительных клубов. Так, известный американский специалист спортивно-оздоровительной индустрии Уолф М. (1989-1993) выделяет следующие виды клубов:

1. коммерческие оздоровительные центры и атлетические клубы;
2. частные спортивно-оздоровительные клубы;
3. оздоровительные центры/ клубы в гостиницах, больших зданиях, в парках;
4. клубы, принадлежащие различным ассоциациям;
5. спортивно оздоровительные клубы/центры корпораций, фирм, компаний,
6. центры/клубы сердечно-сосудистой реабилитации;
7. спортивно-медицинские центры/клубы;
8. любительские и профессиональные клубы по видам спорта.

# **Возникновение системы фитнес в России**



Спортивные фитнес-клубы в России имеют длительную историю и прошли в своем развитии несколько этапов. В досоциалистической России спортивные клубы создавались преимущественно по территориальному принципу и были основной формой первичных спортивных организаций.

С приходом к власти большевиков дореволюционные спортклубы были закрыты как буржуазные организации, а первичным звеном стали коллективы физической культуры, которые создавались на заводах, фабриках и на базе трудовых коллективов других организаций.



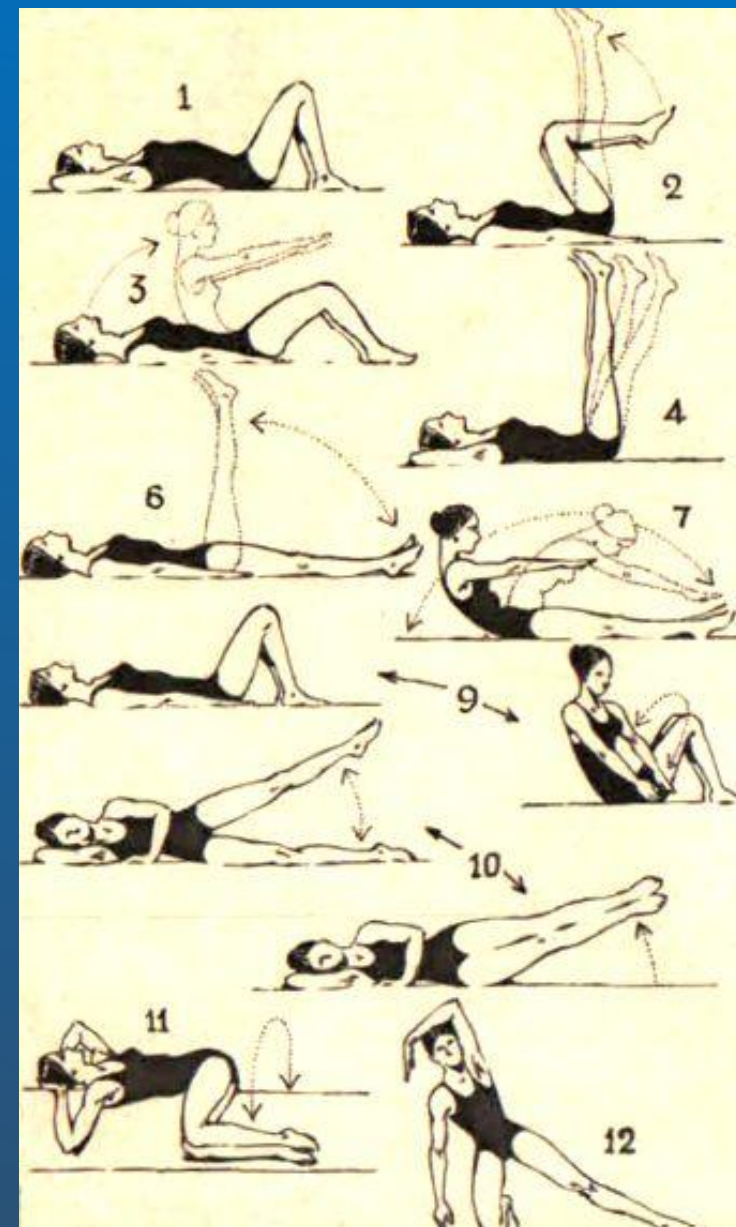
В Советском Союзе спортивные клубы стали возрождаться в начале 60-х годов и создавались по производственному принципу. Звание «Спортивный клуб» присваивалось коллективу физкультуры предприятия, добившемуся высоких показателей в организации физкультурно-спортивной работы среди трудящихся данного предприятия и выполнившего установленные требования (МЗМА, 19 августа 1961 г.; завод «Серп и молот», 1961 г» и др.). Появление фитнес системы в России связано с открытием первого фитнес - клуба World Class (около 15 лет назад в Москве был открыт 1-й фитнес - клуб западного образца). В настоящее время Российская фитнес - индустрия развивается такими быстрыми темпами, что сейчас уровень наших специалистов и уровень образованности людей, занимающихся в фитнес - клубах, значительно вырос. Так же стремительно растет число клиентов фитнес – клубов, среди которых выделена категория - дети.

Условно выделяют 3 вида фитнеса (по Хоули Э. Т., 2000):

- 1 - общий фитнес;
2. - физический фитнес;
3. – спортивно - ориентированный.



Общий фитнес, или вводный, используется на начальном этапе занятий и подразумевает оптимальное качество жизнедеятельности, охватывающее социальные, умственные, духовные и физические компоненты, определяющие требуемый уровень работоспособности, достаточную общественную активность, эмоциональную реактивность и психологическую уверенность.





Физический фитнес подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определенной двигательной программы деятельности. Это «базовый» фитнес, направленный на достижение и поддержания физического благополучия и снижения риска возникновения заболеваний.

Спортивно-ориентированный фитнес определяется как наиболее высокая ступень двигательной активности. Он направлен на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач.



На современном этапе сложилось мнение специалистов, что существующие фитнес - клубы и фитнес - центры можно разделить на несколько общих категорий.

Так, например, П. Белый (2003) представил следующую классификацию:

1. Фитнес - клубы любительского класса.
2. Фитнес - клубы полупрофессионального класса.
3. Фитнес - клубы профессионального класса.



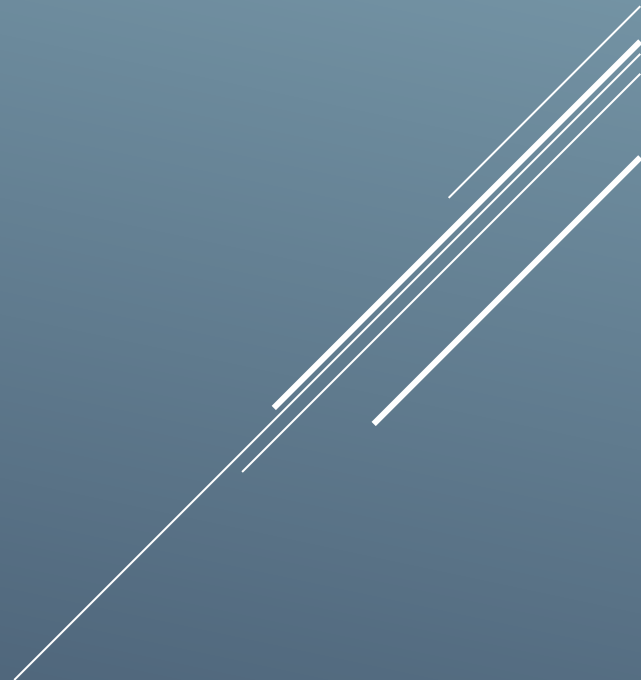


**ДЕТСКИЙ**

**ФИТНЕС**

**И ЕГО**

**РАЗВИТИЕ**



Популярность детского фитнеса заметно растет в последние годы, как и популярность фитнеса как такового. На рост популярности направления повлияли и массовое посещение фитнес-клубов родителями детей и упадок детско-юношеского спорта, который наблюдался у нас еще несколько лет назад. Да и в спортивные школы детей принимают лишь с 5-6 лет.



Детский фитнес в корне отличается от взрослого. В первую очередь тем, что у взрослых есть четкая мотивация – сбросить лишний вес, укрепить мышцы, подкорректировать фигуру и т.п. У детей мотивации нет никакой вообще, и первая задача тренера – заинтересовать их. Поэтому работают с детьми специально подготовленные инструкторы, знающие детскую психологию.





Основной задачей, стоящей перед специалистами физической культуры в области детского фитнеса, является привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями детей разного возраста и уровня подготовленности. Поэтому, наиболее актуальным является поиск таких форм занятий физическими упражнениями, которые не только обеспечивали бы благоприятное влияние на здоровье, повышение работоспособности, разностороннее развитие двигательных качеств и психических свойств, но были бы привлекательными, соответствовали интересам и потребностям подрастающего поколения.