



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА В ФИТНЕС ЦЕНТРЕ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 51.03.02 Народная художественная культура  
Направленность программы бакалавриата  
«Руководство хореографическим любительским коллективом»

Проверка на объем заимствований:  
58,91 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 22 » 01 2019 г.  
зав. кафедрой хореографии  
А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Выполнил(а):  
Студент(ка) группы ЗФ-407-115-3-1 Кст  
Миляева Василина Александровна

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент кафедры хореографии  
Е.Б. Юнусова Юнусова Е.Б.

Челябинск  
2019

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 3  |
| ГЛАВА 1. РОЛЬ ФИТНЕСА В СИСТЕМЕ<br>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И<br>ПОДРОСТКОВ .....  | 7  |
| 1.1. Актуальность внедрения фитнес-технологий в<br>жизнедеятельность детей.....  | 7  |
| 1.2. Направления детского фитнеса.....   | 12 |
| 1.3. Танцевальные направления детского фитнеса.....  | 18 |
| ГЛАВА 2. РАБОТА ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА ПО<br>РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ<br>ТАНЦЕВАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИТНЕС ЦЕНТРЕ<br>«LIFE FITNESS ASTANA».....            | 26 |
| 2.1. Методика проведения занятий по фитнесу с детьми<br>дошкольного и младшего школьного возраста.....   | 26 |
| 2.2. Особенности проведения занятий фитнес-гимнастики  | 35 |
| 2.3. Исследовательская работа по выявлению влияния занятий<br>детским фитнесом танцевальной направленности на<br>показатели общего физического развития детей 5-6 лет..... | 44 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....  | 52 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....   | 55 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ.....  | 60 |

## ВВЕДЕНИЕ

Понятие «фитнес», еще совсем недавно бывшее экзотикой, сегодня прочно вошло в нашу жизнь и играет колоссальную роль в современном обществе. Фитнес сегодня прочно вошел в нашу жизнь, и является одним из эффективных способов сохранить здоровье, скорректировать фигуру, улучшить настроение. Из категории модных увлечений занятия в фитнес центрах стали жизненной необходимостью.

В Кодексе РК от 18 сентября 2009 года «О здоровье народа и системе здравоохранения» сказано: «Здоровье - состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (3).

Выполнение «необходимых мер по предотвращению заболеваний, укреплению здоровья, физическому совершенствованию, формированию здорового образа жизни обучающихся, воспитанников» говорится и в Законе РК «Об образовании» (Глава 6, статья 48) от 04.12.2015 г. (1).

Среди организаций, обеспечивающих комплекс данных мер, активную позицию занимают фитнес-центры.

Фитнес (англ. fitness) – производное от глагола "to fit" – соответствовать, быть в хорошей форме. В более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека, которая в свою очередь включает: подготовленность сердечно-сосудистой системы, гибкость, мышечную выносливость, силу, развитость чувства равновесия, координационные способности, реакцию, быстроту. В узком смысле фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес, повысить жизненный тонус, укрепить элементы опорно-двигательного аппарата, улучшить показатели работы основных жизненных систем организма, и надолго закрепить достигнутый результат. Она практически не имеет противопоказаний и подходит для людей самой разной комплекции, возраста и психологического склада.

До недавнего времени занятия фитнесом были, в основном, прерогатива молодежи и взрослых. В настоящее время фитнес-центры предлагают занятия и для маленьких клиентов. Все родители мечтают о том, чтобы их ребенок рос крепким, здоровым и красивым. Многие стараются приучить своего малыша к здоровому образу жизни уже с самого раннего детства. Различные спортивные секции, хореографические школы и студии, одной из задач ставят физическое развитие детей. Но в целом они имеют узкую профильную направленность и не всегда совпадают с желанием ребенка. И детский фитнес – это самый лучший способ в достижении этой цели.

Наблюдения показывают, что особой популярностью среди взрослых, и особенно детей, пользуются танцевальные направления фитнеса, включающие комплексы разнообразных упражнений гимнастики, аэробики, хореографии разных стилей и направлений. Детская фитнес-хореография развивает гибкость, силу, координацию движений, чувство ритма и выносливость. Занятия укрепляют различные мышцы, в частности мышцы спины, что благотворно влияет на осанку. Нагрузки во время занятия весьма ограничены, потому и вероятность получить травму минимальна. А для того, чтобы заинтересовать детей, в занятия вводятся элементы игры и соперничества. Важно, что такие занятия проходят в сопровождении музыки, что способствует лучшему восприятию физически сложных упражнений и создает особую эмоциональную атмосферу.

Цель детского фитнеса – не получение максимальных результатов, а развитие потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. Именно поэтому в фитнес-центрах сегодня так востребованы специалисты по танцевальным программам – инструкторы-хореографы. От их заинтересованности, компетентности и методической грамотности при построении тренировки зависит результативность всей оздоровительной программы. Он должен составить программу занятий, которая подойдет именно для конкретного ребенка.

Несмотря на то, что услуга детского фитнеса появилась не так давно, ее популярность растет с каждым днем. Все больше детей и подростков приходят в фитнес-центры. Анализ деятельности фитнес-центров г. Астаны показал повсеместное включение детских программ. Кроме этого, издается много работ, посвященных изучению проблемы двигательной активности детей, проводятся различные семинары для тренеров, курсы повышения квалификации, существует профессия – инструктор по фитнесу. Однако, если программы для взрослых разработаны и апробированы, то с детьми каждый тренер, порой, занимается, исходя из собственного опыта, интуиции, корректируя и упрощая «взрослые» программы. Но детский возраст имеет ряд специфических психофизических особенностей, которые необходимо учитывать при работе с детьми.

Все это выявило противоречие: с одной стороны – очевидная востребованность детского фитнеса, и с другой стороны – недостаточная разработанность программного обеспечения. Это и послужило мотивом в выборе темы исследования: «Специфика работы педагога-хореографа в фитнес центре».

Основной целью нашего исследования явились выявление специфики работы инструктора (тренера-хореографа) детского фитнеса, разработка и научное обоснование содержания авторской программы по детскому фитнесу танцевальной направленности для занятий с детьми 5-9 лет.

Задачи:

- обосновать актуальность внедрения фитнес-технологий в образовательный и воспитательный процесс младших школьников;
- выявить особенности детского фитнеса;
- показать основные направления детского фитнеса;
- раскрыть содержание программы по детскому фитнесу танцевальной направленности для младших школьников.

Объект исследования: детский фитнес как система оздоровительной деятельности младших школьников.

Предмет исследования: работа педагога-хореографа по реализации программ по детскому фитнесу танцевальной направленности.

Гипотеза исследования: танцевальные направления детского фитнеса являются наиболее востребованными и оказывают наибольшее влияние на физическое и эмоциональное развитие ребенка.

Методологическую базу исследования составили: работы по истории становления и развития фитнеса А.А. Гужаловского, Б.А. Ашмарина; специальная литература по физиологии и анатомии человека Н.П. Волчек; программы и методические рекомендации по проведению занятий оздоровительной направленности Л.Я. Иващенко, М.В. Анисимовой. Научное обоснование роли фитнеса в оздоровительной работе с детьми широко представлено в работах Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой, С.В. Колесниковой (детская аэробика); А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой (двигательный игротренинг); Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (фитбол-аэробики) и др. Большую помощь оказали диссертационные работы по исследуемой проблеме, а также материалы интернет-ресурсов.

База исследования: фитнес центр «LIFE FITNESS ASTANA», детская (5-6 лет) и средняя (7-9 лет) группы девочек по 15 человек в каждой (г. Астана, Республика Казахстан)

Методы исследования: анализ литературы по теме, наблюдение, сравнение, обобщение, анкетирование, беседы с детьми и их родителями.

Практическая значимость исследования заключается в применении материала начинающим инструкторам по детскому фитнесу, учителям физкультуры в дошкольных и школьных учреждениях, руководителям танцевальных коллективов, работающих с детьми в качестве дополнения к основным образовательным программам.

Структура исследования: введение, две главы, заключение, список литературы и приложение.

## ГЛАВА 1. РОЛЬ ФИТНЕСА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

### 1.1. Актуальность внедрения фитнес-технологий в жизнедеятельность школьников

Главным приоритетом государства всегда являлась охрана здоровья человека. В Стратегии «Казахстан-2050» Президент Нурсултан Абишевич Назарбаев подчеркнул, что «здоровье нации - основа нашего успешного будущего. Только духовно и физически здоровая нация может достичь экономического процветания, высокого социального уровня» (10).

Ключом к здоровью нации является здоровый образ жизни. Занятие спортом и ведение здорового образа жизни в нашей стране стало не только отличным социальным лифтом, но и современным трендом среди казахстанской молодежи. В целях исполнения Плана действий Главы государства по реализации «100 шагов» разработана Концепция развития физической культуры и спорта до 2025 года. Приоритетными задачами концепции являются создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения и модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения.

Особое внимание уделяется работе с детьми, так как доказано, что основная часть болезней взрослых заложена в детском возрасте, взрослые, подверженные частым простудам и другим, значительно более серьезным заболеваниям, вырастают из больных детей (3). Согласно статистическим данным за пару десятилетий численность здоровых детей в возрасте от 6 до 12 лет у нас в республике снизилась почти на 20%. Из отстающих детей 90% отстают не по причине лени или отсталого умственного развития, а по причине плохого состояния здоровья.

Дошкольный и младший школьный возраст это период активного физического развития ребенка, а вместе с ним наблюдается повышенная его двигательная активность. В это время необходимо удовлетворить

потребность ребенка в движении, утолить его «двигательный голод». По мнению академика Амосова Н.М. ребенок в современном мире сталкивается с тремя пороками цивилизации:

- накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки;
- перееданием;
- гиподинамией.

К сожалению, современные дети уже с дошкольного времени большую часть времени сидят перед телевизором, за столом с планшетом, играя в компьютер. В итоге это приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника, развитию плоскостопия и задерживается возрастное развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, координация движений, выносливость, гибкость, сила. Занятия на уроках физкультуры два раза в неделю не в состоянии обеспечить ребенку необходимый для его возраста двигательный режим. Поэтому задача сохранения и укрепления здоровья детей является сегодня приоритетной.

Для получения устойчивого оздоровительного эффекта мало лишь увеличить удельный вес движения в жизни ребенка, хотя на фоне прогрессирующей гиподинамии, присущей современным детям – это не лишено смысла. Не приведет к успеху и автоматически расширение оздоровительных процедур. Все зависит от того, как двигаться и как оздоравливать. Решение проблемы воспитания стремления к здоровому образу жизни носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной работе, в частности – по фитнесу.

Научное обоснование детского фитнеса широко представлено в работах по детской аэробике Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (2002), С.В. Колесниковой (2005). Двигательный игротренинг предложен А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой (2003). Занятия фитбол-аэробики как одного из направлений детского фитнеса рассмотрены Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006, 2008). Методика лечебно-профилактического танца

«Фитнес-Данс» предложена Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной (2005). Об актуальности внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников говорит С.В. Грудина.

Несмотря на стремительную популярность детского фитнеса, пока нет еще достаточно научного обоснования этого направления. Но все специалисты – врачи, психологи, педагоги и т.д., признают возможности фитнеса как одной из здоровьесберегающих технологий в работе с детьми, особенно дошкольного возраста.

Исходя из анализа научно-методической литературы мы можем вывести основные характеристики детского фитнеса. Это общедоступность, эффективность и эмоциональность.

Доступность определяется, прежде всего, тем, что содержание программ детского фитнеса базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев для занятий не требуется специального дорогостоящего оборудования.

Эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Эмоциональность объясняется танцевальной и игровой направленностью занятий, а музыкальное сопровождение создает положительный психологический настрой. Занимаясь в группе, ребенок учится согласовывать свои движения с движениями других детей, демонстрировать свои умения. Если у него это получается, он испытывает удовлетворенность от занятия, получает эмоциональное вдохновение, что также способствует его психологическому благополучию и повышает интерес к продолжению обучения.

Теория фитнеса определила несколько качеств, которые при правильном сочетании становятся лучшими союзниками человека на пути к долгой и здоровой жизни (30). Это:

- аэробная выносливость;
- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- композиция (телосложение) тела;
- гибкость суставов и связок;
- динамическая сила;
- скорость;
- координация

Раскроем содержание каждого понятия:

Аэробная выносливость – это способность сердечной мышцы на длительные силовые нагрузки без появления признаков утомления. При развитии этой способности человек может выполнять движения долго и при этом быстро восстанавливаться после нагрузок.

Скоростная выносливость – способность организма противостоять утомлениям при нагрузках близким к максимальным.

Силовая выносливость – способность к достаточно длительным силовым нагрузкам. От этой способности зависит, насколько долго мышцы могут выполнять повторные усилия и как долго поддерживать активность.

Композиция тела – соотношение мышечной, костной и жировой тканей тела. Это своеобразный показатель состояния здоровья в зависимости от возраста и веса. Отклонения в ту или иную сторону ведет к отклонению в физическом состоянии. Так, при избытках жировых тканей возрастает риск болезней сердца или диабета, при неравномерном развитии костной и мышечной ткани, что наблюдается у современных детей, возникаю проблемы с позвоночником, с суставами и т.д..

Гибкость суставов и связок – очень важная способность, которая позволяет избегать травм при выполнении того или иного упражнения.

Динамическая сила – это способность к максимальным нагрузкам с большими отягощениями. Обычно при росте динамической силы

происходит увеличение плотности и объема мышц. В работе с детьми применяются естественные отягощения: мешочки с песком, мячи, обручи, кубики, разрешенные для занятий гапнтели.

Скорость – это умение организма максимально быстро чередовать мышечные напряжения и расслабления.

Координация – способность к выполнению сложных координационных движений.

Начиная заниматься с детских лет, можно выработать эти способности, которые пригодятся детям в более старшем возрасте.

Программы по детскому фитнесу и его технологии в последние годы широко применяются не только в фитнес-центрах, но и в школах, учреждениях дополнительного образования, в специальных коррекционных учреждениях. Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса активно включаются в уроки хореографических коллективов.

Таким образом, детский фитнес – это наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления детей, начиная с дошкольного возраста. Занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности и способствовать их оздоровлению, повышению интереса к ним, приобщению к здоровому образу жизни. Это достигается за счет использования разнообразных фитнес-технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и др. Кроме этого, фитнес содействует повышению общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Дети через музыку, танцевальные движения классического, народного, современного танца, через народные игры узнают мировые культурные традиции (30).

Детский фитнес предоставляет широкие возможности социализации ребенка. Занимаясь в группе, дети учатся контактировать с другими детьми, адекватно относиться к замечаниям взрослого (тренера), тем самым приобретаются навыки межличностного общения.

Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации, различные конкурсы, показательные выступления служат дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора детьми занятий.

## 1.2. Направления детского фитнеса

Детский фитнес имеет достаточно большое количество разных направлений. Исходя из возрастных особенностей дошкольника и младшего школьника, все направления основаны на игровых технологиях.

Рассмотрим более подробно основные и наиболее популярные направления детского фитнеса:

- Звероробика - это веселая и занятная аэробика, содержание которой уже заложено в названии. Дети учатся подражать движениям животных, птиц, насекомых. Малыши с удовольствием изображают львов, зайчиков, змей, кенгуру, цапель, бабочек, воробьев и т.д. Занятия, не только развивают гибкость, координацию движений, воображение и фантазию, но и повышают познавательную активность ребенка.

- Логоритмика представляет собой веселую игру, в ходе которой ребенок через двигательную активность обучается правильно говорить. Каждое упражнение на занятии направлено на исправление какого-либо дефекта. Например, упражнения на координацию, кроме улучшения ориентации в пространстве, позволяют твердо закрепить у ребенка понятия «лево» и «право». Упражнения, развивающие дыхание и артикуляцию помогают научиться дышать правильно. Музыкально-ритмические упражнения направлены на формирование у ребенка чувства музыкального ритма в движениях. Развивая мелкую моторику, пальчиковые игры способствуют развитию речи. Логоритмика не ограничивается только этими упражнениями, однако все вышеперечисленное является основой, позволяющей скорректировать и выработать правильное произношение. (27)

- Step by step (степ бай степ - шаг за шагом) - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

- Ваву топ (беби топ - детская стопа) - занятия на укрепление свода стопы. Незаменимые занятия для детишек с развивающимся плоскостопием.

- Фитбол – это одна из разновидностей аэробики, в которой используется большой гимнастический разноцветный мяч диаметром от 55 до 70 см. Фитбол-гимнастика является новой формой работы по физическому воспитанию. Польза данного направления в том, что, не нагружая позвоночник, развивается опорно-двигательный аппарат малыша, укрепляются мышцы спины.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться как предмет, снаряд или опора. Самые обычные упражнения в фитболе выполняются сидя или лежа на мяче. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой, когда при постоянном совмещении центров тяжести подвижной опоры мяча с центром тяжести человека нужно сохранять равновесие. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, неврастения. Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

(б) Занятия проходят очень интересно, эмоционально, как и все тренировки с предметами.

- «Ваву games» (беби геймс - детские игры) - подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

• «Детская йога» - благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги или фитнес-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста.

Уроки детской йоги включают в себя:

- систему упражнений (асаны), способствующих длительной концентрации внимания и регулирующих работу нервной системы;

- техники дыхания и релаксации;

- увлекательные и поучительные истории о людях, животных, путешествиях и т.д.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие. (19)

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка. Асаны комбинируются с динамичными играми.

Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект. При этом дети не теряют интереса к йоге, не утомляются и дают выход энергии. Обычно на занятиях дети разыгрывают какой-нибудь сказочный сюжет. Это может быть поиск сокровищ, путешествие по

джунглям или полет на другие планеты. Дети могут и сами придумывать игры, реализовывая свою фантазию и творческий потенциал.

Особенно полезна йога ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога способствует выработке хорошей осанки и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям. Доказано, что школьники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают. В подростковом возрасте йога поможет преодолеть неуверенность в себе и обрести физическое и душевное равновесие. Занятия будут способствовать развитию спокойствия и сосредоточенности, а динамические позы и энергетические комплексы упражнений позволят подросткам поддерживать форму и справляться со стрессами повседневной жизни. Детям свойственна смелость, открытость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых (19).

- First step (фёрст степ - первый шаг) - занятия с родителями на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

- «Качалка» для юных. С 6 лет по разрешению инструктора ребенок может заниматься на тренажерах. Этот возраст наиболее оптимален для развития координации, скоростных и силовых качеств, выносливости и гибкости. Кроме того, дети этого возраста умеют контролировать и анализировать движения. Конечно, это не те тренажеры, на которых наращиваются мускулы и качается пресс. Такие могут только нанести вред. Детские тренажеры – гидравлические. Механизм их конструкций работает по принципу насоса и без утяжелителей. Немаловажное отличие детских тренажеров - максимальная защита от возможных травм. У таких тренажеров обязательно «скошены» острые углы. И соответствующая

раскраска - яркая и с рисунками. С помощью занятия на тренажерах регулируется нагрузка на ту или иную группу мышц, решаются определенные задачи. К примеру, можно скорректировать осанку. На тренажерах ребенок может узнать и проявить свои силовые возможности.

Время постоянно диктует новые требования, и традиционные программы фитнеса изменяются, дополняются. В результате появляются новые направления:

- Калари-паятту – древнее индийское боевое искусство, что в современном мире слилось с расслабляющей гимнастикой. Занятия построены на дыхательных упражнениях, копирующих движения животных. Целью данного вида фитнеса является улучшение фигуры, развитие гибкости и духовное самосовершенствование. (22)

- Core First – тренировка с использованием пенопластовых трубок, больших мячей и других спортивных принадлежностей, направленная на коррекцию осанки, снижение веса, улучшение работы легких и сердца.

- Bosu. Упражнения выполняются на специальном тренажере, что напоминает летающую тарелку, и позволяет задействовать мышцы, о существовании которых большинство женщин даже не подозревают. Тренировка развивает силу, гибкость и координацию, укрепляет вестибулярный аппарат и улучшает осанку.

- Будокон. Этот необычный вид фитнеса, целью которого является познание жизни через движение, очень популярен среди знаменитостей. Будокон объединяет в себе древние и современные традиции йоги, медитации дзен и восточных боевых искусств.

Кроме выше описанных, существует множество других видов фитнеса: спиннинг, сайклинг, резист-а-бол, DIS, скандинавская ходьба, хупинг, стилетто и др.

Все направления выбираются в соответствии с возрастом и физическими возможностями ребенка.

Как правило, занятия для детей делятся на категории:

- фитнес для малышей (2-6 лет)
- фитнес для детей (7-11 лет)
- фитнес подростков (12-16 лет)

В общем понимании, детский фитнес рассчитан на физическое воспитание детишек от 1,5 до 15 (а где-то и до 16) лет, однако в некоторых фитнес-клубах есть программы и для новорожденных. В этом случае младенца ждет бассейн с индивидуальным инструктором и мамой в качестве главной помощницы, а также профессиональный массажист.

Начиная с 1,5 лет можно приступить к несложным упражнениям для развития опорно-двигательного аппарата и мелкой моторики по специальным программам вроде «Степ бай Степ» или «Фёрст Степ», по которым малыши смогут заниматься при поддержке родителей.

В 3-5 лет для дошколят становятся актуальными подвижные игры, конкурсы («Бэби Геймс») и упражнения на формирование правильной осанки и развития речи («Звероробика», логоритмика, футбол и т.п.). Занятия для них длятся не более 20-25 минут и повторяются дважды в неделю.

Дети 5-9 лет вполне готовы к изучению восточных единоборств, хореографии или йоги. Они могут посещать бассейн и заниматься игровыми видами аэробики. Длительность занятий составляет около 30 минут не реже 2-3 раз в неделю.

В 9-12 лет уже можно выбирать из различных видов кардио- и силовых упражнений, укрепляя мышцы в тренажерном зале не более 40 минут в день 3 раза в неделю.

Подросткам в 13-15 лет будут интересны и полезны современные виды танцев, йога или групповые занятия аэробикой, в том числе, с участием велотренажеров.

Занятия фитнесом проходят в специально адаптированных детских комнатах со шведской стенкой, качелями, канатом, сухим бассейном и другими необходимыми приспособлениями. Использование игровых

элементов на занятиях фитнеса в будущем поможет ребенку правильно ориентироваться в конфликтных ситуациях, а также помогут ребенку определить свою собственную жизненную позицию. Игровая среда, дружелюбная атмосфера, интересные занятия – это именно то, что нужно каждому ребенку.

### 1.3. Детские танцевальные направления

Во многих фитнес центрах действуют хореографические студии, обучающие различным направлениям танца, направленные на развитие координации движений, гибкости, пластики и грации.

Занятия физическими упражнениями под музыку имеют давнюю историю. В античные времена в Греции одной из разновидностей гимнастики была орхестрина – гимнастика танцевального направления. Она использовалась для развития хорошей осанки, походки, пластичности движения, наконец, силы и выносливости.

Специалисты считают, что большое влияние на развитие ритмичной, художественной гимнастики и родственных им видов спорта оказали Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан. Физиолог Жорж Демени предложил систему физических упражнений, основанную на ведущем значении ритма и гармонии движений, ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Француз Франсуа Дельсарт пытался установить взаимосвязь между эмоциональными переживаниями и мимикой. Айседора Дункан оказала значительное влияние на формирование ритмико-пластического направления, что и дало начало современной художественной гимнастике, а профессор Жак Далькроз объединил музыку, танец, ритмику (2).

В начале XX века развивалось танцевально-ритмическое направление. В конце 60-х годов в Европе появилась джаз-гимнастика, а в Америке «аэробные танцы». Но если классическая аэробика Джейн Фонды

представляла собой комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей шагов, бега, прыжков под музыку и основана на повторении танцевальных движений, то танцевальная аэробика предполагает синтез всевозможных методик и направлений, а главное – в ней есть творчество самих занимающихся (15).

Танцевальная аэробика является хорошим вариантом для любого ребенка, поскольку не ограничивается только физическими движениями, а является синтезом фитнеса, танца и игры.

Танец, связанный с физическими нагрузками, также как и фитнес способствует физическому развитию ребенка, но в дополнение прекрасно развивает пластику, чувство ритма, творческие способности и фантазию. В танце воспитывается эстетическое начало, формируется способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении физических, порой трудных упражнений. Музыка как обязательный элемент не только вносит эмоциональную окраску, но и знакомит детей с основами музыкальной грамоты, ведь дети выполняют движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения (32).

Превращение занятия в игру, включение игровых ситуаций делает занятие не настолько утомительным и однообразным. Сталкиваясь с физической и психологической усталостью, ребенок начинает терять интерес к тренировкам. Именно поэтому в работе с детьми игровая деятельность остается ведущей на занятии.

Таким образом, фитнес танцевальной направленности для детей способствует решению и образовательных, и воспитательных задач.

Современные детские танцевальные направления фитнеса берут на вооружение различные виды хореографии. Так, считается целесообразным использование следующих хореографических дисциплин:

- классический танец (боди-балет);

- партерный экзерсис;
- народно-сценический танец;
- современные направления хореографии (джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина, зумба и т.д.);
- бальный танец.

Рассмотрим возможности данных направлений в детском фитнесе.

- Классический танец (Боди-балет) – это облегченная хореография, состоящая из изучения основ классической хореографии, из элементов aerobics, растягивающих упражнений и хореографических па.

Программы для детей от 4 до 8 и более лет включают:

- подготовительные танцевальные занятия;
- элементы классического экзерсиса на середине зала;
- упражнения на развитие мышечного скелета у детей;
- комплексы упражнений на развитие детской координации, чувства ритма, танцевальности.

Урок проходит под музыку для классической хореографии или под расслабляющие музыкальные композиции, что позволяет снять эмоциональное напряжение и развивает ритмичность и музыкальность.

Включение элементов классического экзерсиса способствует выработке правильной постановки корпуса, формированию правильной осанки, что очень важно для детей. Движения с подниманием на полупальцы (*releve*) способствуют укреплению мышц ног, стопы. Для решения этой задачи используются и такие движения, как *плие*, *батман тандю*. В танце важным представляется и формирование красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют простые формы *port de bras* и различные положения рук. Прыжковые упражнения способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Используя метод повтора упражнений с интервалами отдыха, мы воспитываем выносливость. (39)

- Партерный экзерсис (партерный тренаж, партерная гимнастика) полезен на этапе начальной подготовки. Упражнения на полу позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: 1) повысить подвижность суставов; 2) улучшить эластичность мышц и связок; 3) увеличить силу мышц. Упражнения способствуют исправлению некоторых физических недостатков опорно-двигательного аппарата (искривления позвоночника, косолапость, плоскостопие и др.), а также вырабатывают технические качества, необходимые для танцевальной деятельности (балетный шаг, гибкость, выворотность, подъем).

- Направления современного танца развивают выразительность, свободу и раскрепощенность. Выполнение движений учит прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач и музыки. Кроме того, упражнения данного раздела позволяют активно воспитывать координационные способности. Танцевальные движения, взятые из известных, наиболее распространенных танцевальных направлений, соответственно дают названия танцевальной аэробики: диско-аэробика, фанк-аэробика, рок-аэробика, джаз-аэробика. Именно желание овладеть техникой основных движений современных танцев делают танцевальную аэробику востребованной от дошкольника до старшеклассника. (34)

- Народный танец. Изучение народных танцев, помимо образовательных задач, решают и воспитательные: дети знакомятся с историей, традициями, культурой того или иного народа, Детям очень нравятся индийские, китайские танцы. Девочки постарше с удовольствием учат движения испанского танца. Казахский танец «Кара жорга» - пример оздоровительной гимнастики для суставов рук и ног. Специфические движения рук с вращением в лучезапястных, локтевых отделах, характерные подъемы плеч, соединенные с наклонами корпуса, глубокими приседаниями – создают не только красивое зрелище, но и способствуют физическому развитию тела.

- Горизонтальный пластический балет. Эта система разработана доктором педагогических наук Н.Н. Ефименко в 1990 году как авторская и применяется на практике уже 28 лет. Опробированная сначала на дошкольниках, она была взята на вооружение даже профессиональными танцовщиками. Сегодня это уже поистине система мирового уровня, в которой практически каждый человек отыщет для себя наиболее подходящее для него направление физического развития, коррекции имеющихся двигательных нарушений, преодоления различных психофизических проблем. (38).

В основе системы – лежаче-горизонтированные позы и движения. Это танец в ограниченном по вертикали пространстве с преобладанием медленного, спокойного, плавного стиля движений, исключая быстрые, резкие, «взрывные» упражнения. Слово «балет» указывает на использование элементов хореографии под музыку.

Все позы в программах «горизонтального пластического балета» горизонтальны:

1. упражнения в позах лежа на спине, на животе, на боку;
2. упражнения в переворачиваниях со спины на живот и наоборот;
3. упражнения в упоре лежа;
4. упражнения в ползании по-пластунски, на четвереньках;
5. упражнения в позе сидя;
6. упражнения в позе на низких и высоких четвереньках.

Программы горизонтального пластического балета направлены на рождение ассоциаций и выражение через пластику эмоций.

Обязательным условием программы горизонтального пластического балета является исходная стартовая поза: лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслабленно и спокойно. Завершает комплекс поза «Солнце»: стоя на коленях, спина выпрямлена и как бы вытянута вверх, руки вытянуты вверх, к солнцу, пальцы рук выпрямлены и разведены, взгляд устремлен вверх-вперед.

Движения в горизонтальном пластическом балете должны быть красивыми, изящными, законченными, с сохранением необходимых поз, жестов, мимики. У детей развивается чувство ритма, столь важное в хореографии и спорте. Программы горизонтального пластического балета могут проводиться в детском саду вместо комплексов гимнастики пробуждения – как утром, так и после дневного сна. Укороченные программы могут быть использованы в качестве физкультурных минуток. Существуют и специальные коррекционные программы.

Существуют три ступени сложности программы:

1. Подражание – самый легкий, простой уровень, когда малыш повторяет за педагогом все его движения.
2. Самостоятельно, но с необходимой помощью педагога.
3. Полное самовыражение – самый сложный уровень программ. Дети здесь должны уметь импровизировать, самостоятельно, без участия педагога, создать свою двигательную-музыкальную композицию, выразить свое понимание музыки и чувства движений.

Например, в программе «Рисуем музыкой образ» детям предлагается придумать и создать свой образ движений под заданную музыку. Так, предварительно прослушивая фрагмент музыкальной записи, дети должны, исходя из характера музыки, постараться наяву воспроизвести то, что они слышали в этой мелодии, показано то, что им привиделось. О чем они подумали. Причем выполнение упражнений можно сопровождать словесным комментарием - рассказом, описывая то, что слышишь, чувствуешь и делаешь.

Это, разумеется, только часть существующих видов фитнес-танцев. Фитнес-индустрия регулярно предлагает новые, более эффективные комплексы как для взрослых, так и детей. Последняя мода в мире фитнеса – миксы из разных дисциплин. Особенно это характерно для детей. Инструкторы соединяют силовые упражнения, дыхательные практики, различные танцы. Миксы получаются разные, но очень интересные.

Конкретное использование средств различных видов танцевального искусства и их соотношение в тренировочном занятии будет зависеть от:

- задач тренировочного занятия;
- возраста детей;
- уровня их подготовленности;
- индивидуальных физических особенностей.

За кажущейся легкостью и малой нагрузкой фитнес-программ кроется очень мощный развивающе-оздоравливающий эффект. Благодаря регулярным и корректно поставленным занятиям детской аэробикой, не только значительно улучшается активность малышей, но также и подвергаются оздоровлению все самые важные функции молодого организма. Все это приводит к повышению иммунитета ребенка в целом. Детские танцевальные направления являются самым настоящим спасением для тех родителей, дети которых по тем или иным параметрам не выдерживают графика работы и программы детских хореографических коллективов, где все направлено на изучение танцев и на их сценическую демонстрацию.

Выводы по первой главе.

В настоящее время фитнес является самым популярным видом физической активности людей. Приходит осознание значимости физических движений для общего здоровья, хорошего самочувствия и позитивного настроения.

Фитнес для детей является увлекательным и забавным занятием, которое дети воспринимают как некую интересную игру. Физические нагрузки, проводимые во время различных занятий, значительно интереснее и эффективнее, чем на традиционных уроках физкультуры или в хореографическом коллективе.

В отличие от большого спорта, в фитнесе нет профессиональных травм, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не «лучший». Детский фитнес является, прежде

всего, адаптирующим, так как учит жить в социуме, и к тому же адаптированным, так как к каждому ребенку используется индивидуальный подход.

Существует много разнообразных программ и направлений детского фитнеса. В зависимости от возраста и физических особенностей ребенка можно подобрать наиболее результативную программу.

Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий, которые пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста, могут способствовать:

- приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним;

- улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности);

- повышению уровня физической подготовленности занимающихся и эффективному развитию двигательных способностей;

- раскрытию внутреннего потенциала ребёнка как личности и как сторонника здорового образа жизни.

Таким образом, детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

## ГЛАВА 2. РАБОТА ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИТНЕС ЦЕНТРЕ «LIFE FITNESS ASTANA»

### 2.1. Методика проведения занятий по фитнесу с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

В центре «Life Fitness Astana» мы осуществляем работу с детьми от 4 до 12 лет. Детский фитнес имеет особенно большое значение для детей, которые не ходят в детский сад и не получают необходимое количество физической активности.

Форма тренировок различается в зависимости от возраста ребенка. Для 4-летних малышей фитнес имеет легкую игровую форму, в которой игра сочетается с эффективными упражнениями. Для детей постарше мы вводим упражнения, требующие большей силы, координации и внимания. Но во всех группах мы ориентируемся на танцевальные направления фитнеса. Направленность программ нашего центра и их условные названия мы отразили в таблице.

Таблица 1

#### Детские танцевальные направления фитнес центра «Life Fitness Astana»

| Название          | Описание   | Уровень сложности    |
|-------------------|--|----------------------|
| Топ-Хлоп          | Игровое и танцевальное занятие под музыку с базовыми элементами ритмики и хореографии (звероробика, беби топ, футбол-гимнастика, логоаэробика, беби геймс) | 4 года               |
| Беби-Данс         | Урок танца, развивающий опорно-двигательную систему, пластичность и музыкальность (добавляем партерную гимнастику, детскую йогу, упражнения ГПБ)           | 5-6 лет              |
| Танцевальный Микс | Танцевальный урок с использованием различных направлений: fank, disco, классический танец, народный танец, латина, зумба, арабские танцы.                  | 7-10 лет<br>9-12 лет |

Правильно составленный дневник занятий позволяет не только гармонично развивать и укреплять организм ребенка, но и способствует обучению командной работе, общению со взрослыми и сверстниками.

Основной принцип занятий для детей - это, естественно, безопасность. Программа тренировок продумана очень тщательно, подбор упражнений осуществляют высококвалифицированные инструкторы, спортивное оборудование, которое находится в зале, является удобным и безопасным, также осуществляется постоянный медицинский контроль. Помещения, в которых проходят занятия по детскому фитнесу, соответствуют всем санитарно-гигиеническим нормам.

Наибольший эффект дает регулярность занятий. Утренняя гимнастика и контрастный душ, выполняемые ежедневно, принесут ребенку куда большую пользу, нежели периодические фанатичные упражнения с гириями и гантелями. В идеале, ежедневные тренировки должны длиться порядка тридцати минут. Если тренировки проводятся реже, чем три раза в неделю, на хороший результат рассчитывать не приходится.

Занимаясь с ребенком не нужно слепо переносить на них методики, применяемые взрослыми спортсменами. Аэробные нагрузки должны подбираться индивидуально, с учетом выносливости ребенка, его физической кондиции. Все системы детского организма (сердечно-сосудистая, костная, дыхательная и др.) еще недостаточно сформированы, и непомерные нагрузки могут негативно отразиться на состоянии здоровья ребенка. В частности, для ребенка недопустимо применение «мышечного отказа» – это приведет не к увеличению мышечной массы, а к ее деградации. Детский организм воспринимает сверхнагрузки как стресс, и этот стресс для него разрушителен. Поэтому лучше подстраховаться, и не спешить в погоне за личными рекордами.

Ребенка важно научить сосредотачиваться на том, что он делает. Рассеянное внимание – это прямой путь к получению травмы. Собранный

и сосредоточенность помогут ребенку следить за техникой выполнения каждого упражнения. Кроме того, постоянный контроль положительно сказывается на результатах тренировок.

Главным инструментом, который мы в работе с детьми используем в работе с детьми, является игра, ведь дети очень любят развлечения, являющимися неотъемлемой частью их жизни. Трудно объяснить ребенку, например, значимость дыхательных упражнений. Его мало интересует, как они тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы и почему они являются хорошим средством профилактики простудных заболеваний. Но если эти упражнения преподносятся ему как веселая и интересная игра, то он сам с удовольствием станет "пыхтеть как паровоз" или задувать воображаемую свечу. Или, гораздо интереснее, не просто двигаться по кругу или прыгать на месте, а отправиться в путешествие по тропинкам, горкам, пещерам и кочкам, где столько интересного.

Мы часто проводим занятия в форме сказки: «Веселые гномы», «Приключения Буратино», «В гостях у Русалочки» и др. И никто ленится, дети делают довольно сложные упражнения, не задумываясь, с удовольствием. Часто дети сами предлагают новые сюжеты. Так после выставки тропических бабочек мы на основе упражнений пластического горизонтального балета сделали танцевальную композицию «Бабочка», где показали процесс появления бабочки от гусеницы, кокона до раскрытия и крыльев и полета.

Таким образом, каждая тренировка – это захватывающий круиз в мир фантазий и развлечений. Занимательные игры и мини-конкурсы превращают однообразные занятия в увлекательный процесс, в котором ребята учатся общаться и играть вместе, совершенствуя навыки хореографии, координации, способность ориентироваться в пространстве, понимание ритма и музыки, обогащая свои знания об окружающем их мире, улучшая здоровье. Через игру мы легко реализуем многие важные педагогические моменты.

Программы занятий центра «Life Fitness Astana»:

- 1 уровень, дети 4-5 лет:

1. Вводное занятие. Знакомство со спецификой организации занятий

2. «Сказочная аэробика».

3. Звероробика «В мире животных». Дети «перевоплощаются» в животных, рыб, птиц, узнавая об их повадках, среде обитания. Занимательные игры помогают детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными.

3. Гимнастика. Дети будут прокладывать «мостики» через речку, измерять «шпагатиками» зал, кувыраться и т.д. Играть с разноцветными мячами, обручами. Делать дыхательную гимнастику.

4. Фитбол «Здоровые спинки» - занятия с использованием фитболов, направленные на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия. Развивают силу, гибкость, равновесие.

5. Степ-аэробика с использованием степ платформы. Имитируется подъем по лестнице. Прекрасная нагрузка на мышцы бедра и ягодиц.

6. «Я танцую» - танцевальная и спортивная хореография, аэробика в игровой форме, основы современного танца.

7. Baby games - подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты, упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

8. «Я познаю себя» - детская йога.

9. Понятие о силовой тренировке.

- 2 уровень, дети 6-10 лет:

1. Программы 1 уровня с усложнением движений и упражнений.

2. Танцевальная аэробика (понятие об аэробике, особенности развития координации движений, обучение базовым шагам и комплексам).

3. Построения и перестроения

4. «Я - балерина» - занятия с изучением основ классического танца: основные позиции, положения и движения рук, ног, туловища.

5. Упражнения с большими (фитбол) мячами для формирования осанки и развития равновесия.

6. «Дискотека»: элементы, комбинации, комплексы популярных танцевальных направлений.

Танцевальные тренировки состоят из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Как правило, основная часть разделяется на игровую и танцевальную. В танцевальной части ребенок обучается танцевальным элементам, а также различным комбинациями.

Программа «Танцевальная аэробика» в младшей группе 5-6 лет. Продолжительность занятия в данной группе 45 мин.

Структура занятий.

1. Подготовительная (разминочная) часть – 8-10 минут: Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия:

- разминочные: спортивные виды ходьбы и бега: с носка, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стоп, с высоким подниманием бедер, подскоки, галоп в различных соединениях;

- базовые шаги аэробики: marsh, step-touch, graipvain, v-step;

2. Основная часть (25-30 минут).

Упражнения:

- шпагаты: прямые, боковые;

- равновесия: “ласточка”, «цапля»,

- мост с опорой на ноги и руки спиной вниз из положения лежа;

- стойка на лопатках (“березка”) из положения, лежа на спине;

- гимнастические элементы: “колечко”, “корзинка”, ‘рыбка”.

- комплексы упражнений на развитие стопы: “карандаши” и другие.

3. Заключительная часть (5-12 минут): постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Упражнения:

- упражнения на растягивания мышц;

- упражнения на расслабление мышц,
- упражнения на снятие психического напряжения.

Рекомендации: заниматься детским фитнесом нужно, начиная с одного подхода, состоящего из нескольких повторений. Увеличивать количество сетов и повторов следует только тогда, когда ребенок будет с легкостью выполнять упражнение. Отсутствие обильного потоотделения, ровное дыхание - вот основные признаки, по которым можно судить о степени нагрузок для ребенка. Всегда нужно помнить о необходимости отдыха между подходами (он должен составлять не менее 30 секунд). Все дети, как правило, стремятся провести короткие мгновения отдыха пассивно. Желательно не допускать этого, объяснив ребенку важность постепенного перехода от напряженной работы к состоянию покоя. Во время отдыха ребенку следует походить, глубоко и ритмично дыша. Если ребенок жалуется на болезненные ощущения после тренировки в определенных группах мышц, не нужно нагружать их сверх меры.

Для детского фитнеса практически не существует противопоказаний. Однако если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. Например, если у ребенка астма, из программ лучше исключить аэробику, а вместо этого увеличить количество занятий по йоге. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато аэробика будет весьма полезна. Разумеется, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, то предварительно составленную инструктором по детскому фитнесу программу тренировок нужно согласовать с родителями и по возможности врачом.

Процесс занятий в фитнесе подчинен общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

В процессе реализации программ по детскому фитнесу мы решаем следующие задачи (Таблица 2).

Задачи по реализации программ по детскому фитнесу центра  
«LIFE FITNESS ASTANA»

| Функция задачи   | Содержание   |
|------------------|--|
| Оздоровительные  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты;</li> <li>- развитие координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;</li> <li>- формирование и закрепление навыка правильной осанки;</li> <li>- профилактика плоскостопия;</li> <li>- развитие и функциональное совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;</li> <li>- повышение физической работоспособности занимающихся;</li> <li>- профилактика различных заболеваний.</li> </ul>  |
| Образовательные: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом;</li> <li>- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.</li> <li>- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.</li> <li>- формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.</li> <li>- прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).</li> </ul> |
| Воспитательные:  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;</li> <li>- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).</li> <li>- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;</li> <li>- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> <li>- расширять кругозор, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.</li> </ul>   |

В процессе занятий мы применяем общие принципы:

-физической культуры (всестороннего гармоничного развития личности; оздоровительной направленности занятий; социализации личности в процессе занятий);

-педагогического процесса (научности, сознательности и активности, наглядности и доступности, индивидуализации и дифференциации, постепенности и систематичности, прочности и прогрессирувания).

Кроме них можно выделить и специфические принципы фитнеса, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитнесу. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки (38):

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой. Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях фитнесом не должна быть высокой.

- принцип комплексного воздействия. Он отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;

- принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий фитнесом. Он складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, зависит от интереса и желания каждого заниматься именно этим видом упражнений;

- принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в фитнесе. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий фитнесом – обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитнес-программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ;

- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния, что является крайне важным в современных

условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и других методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику;

- принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения фитнес-программы, для определения уровня физического развития, здоровья человека, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей:

- принцип игровой и эмоциональной направленности. Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

- принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности воспитательно-

образовательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками: фронтальная; работа в парах, тройках, малых группах; индивидуальная.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника.

Формы организации деятельности: игры-сказки, игры-путешествия, импровизация, игры-тренинги, эстафеты, подвижные игры, соревновательные и показательные выступления.

Два раза в год осенью и весной проводится игровое тестирование по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

В своей работе мы активно привлекаем родителей. В начале года мы обязательно проводим родительские собрания, на которых информируем об особенностях деятельности центра, направлений программ, проводим анкетирование с целью выявления мотивов посещения и физического состояния ребенка. В течение учебного года встречаемся индивидуально с каждым родителем, даем консультации, проводим открытые занятия. Для выступлений детей на показательных соревнованиях, конкурсах с помощью родителей изготавливаем необходимые атрибуты, шьем костюмы.

## 2.2. Особенности проведения занятий фитбол-гимнастики

Правильная осанка, крепкие мышцы, тренировка вестибулярного аппарата, разгрузка спины – всего этого можно добиться с помощью фитбола – специальной гимнастики на надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- развитие двигательных качеств
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- стимуляция развития анализаторных систем;
- развитие мелкой моторики и речи;
- адаптация организма к физической нагрузке.

В отличие от общепринятых методик, гимнастика на таких мячах, позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц. Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, невралгии. Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром

тяжести человека. Мягкие природные спектры вибрации, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических колебаний, проявляющихся на уровне всего организма и отдельных его систем. (б)

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90%, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксирует его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса. (б)

Правильная посадка на фитболе выравнивает косое положение таза, что крайне важно для коррекции искривления в грудном отделе. Фитбол за счет своих упругих свойств неравномерно погружает седалищные бугры и выравнивает таз и позвоночник без всяких дополнительных приспособлений. Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует устойчивости и симметричности, сохранению равновесия, что способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в скандинавских странах, известных своей изобретательностью в мебельном дизайне, некоторые деловые учреждения и школы целиком оборудованы фитболами вместо обычной мебели.

Занятия способствуют формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развивают гибкость, прыгучесть и аэробную

выносливость. Яркая игровая окраска и индивидуальное разнообразие физических упражнений делают этот вид двигательной активности очень привлекательным для детей. Занятия можно проводить с участием родителей, им будет интересно посмотреть, чему ребенок научился, и помочь ему в выполнении сложных упражнений. Побывав на уроке, родители могут продолжать заниматься в домашних условиях.

Комплексы упражнений на мячах могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц;
- для увеличения гибкости;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальных навыков, чувства ритма;
- для снятия усталости и как средство профилактики заболеваний

Залогом успеха оздоровительных программ с использованием гимнастических мячей является безопасность и эффективность. При сидении на мяче основные амортизационные функции выполняет мяч, то есть вся нескомпенсированная им вертикальная нагрузка воздействует на позвоночник. При правильном положении тела это не является опасным. Но поскольку поверхность мяча представляет собой подвижную сферу, на которой необходимо удерживать равновесие, необходимо постоянно следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотом позвоночника. Для каждого ребенка следует организовать место для занятий, поскольку для ребенка естественным является желание придвинуться к партнеру. Наилучшим образом для организации пространства подходят резиновые коврики как вариант зрительного ограничения пространства.

Можно использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; масса фитбола позволяет применять его

для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Независимо от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение упражнений с мячом. За несколько занятий (по 15 минут) можно предложить детям большое число разнообразных упражнений. Затем усложняя их в течение года, можно интегрировать упражнения с фитболами в отработку комбинированных навыков.

Рекомендуется следующий порядок разучивания упражнений:

- обучение правильному положению сидя на мяче;
- обучение сохранению осанки при движении бедер;
- обучение поддержанию равновесия при движении рук;
- обучение базовому качанию;
- обучение контрольной остановке.

Упражнения с покачиванием чередуются с упражнениями на баланс, поскольку сидеть на мяче неподвижно для детей практически невозможно. Главное научить детей делать контрольную остановку сразу после обучения базовому качанию.

Чтобы научить малышей правильно и безопасно сидеть и подпрыгивать на мяче, предлагаем использовать игровые приемы с помощью движений имитирующих движения и повадки животных и птиц:

- «Белочка» - сидя на мяче, руки по бокам, легкие подскоки.
- «Зайка» - сидя на мяче, руки перед собой (лапки), подскоки.
- «Мишка» - сидя на мяче, наклоны в стороны, руки на мяче.
- «Лошадка» - сидя на мяче, держа руки перед собой (поводья).
- «Петушок» - сидя на мяче, выполнять махи руками.

Упражнения на фитболе могут выполняться в разных исходных положениях.

- сидя на мяче;
- лёжа на полу, на мяче;
- стоя с мячом;

- на коленях;

- в приседе.

В каждом положении выполняемые упражнения несут свои терапевтические задачи. Так, упражнения, сидя на мяче, тренируют мышцы тазового дна; лежа на мяче, превосходно укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, помогают расслабиться и снимают боль в спине. Упражнения, стоя на четвереньках, улучшают почечное кровообращение и снижают нагрузку с позвоночника. С дошкольниками мы используем упражнения, в первую очередь, направленные на укрепление мышечного корсета, то есть на формирование правильной осанки.

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение. Вначале лучше использовать мелодии медленного или среднего темпа.

Содержание занятия (30 минут)

- Подготовительная часть - разминка (10 минут).

Выполняется, сидя на мяче с пружинящими движениями, под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

1. Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
2. Повороты головой направо-налево. Темп медленный.
3. Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
4. Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.

5. Повороты туловища направо-налево. Темп средний.

6.«Лестница» – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

7. Ходьба, сидя на мяче (не отрывая ягодицы от мяча). Спина прямая.

8. Прыжки на мяче, как можно выше отрываясь от пола.

9. Прыжки, сидя на мяче, вокруг себя.

- Основная часть (15 минут).

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

Упражнения стоя:

1. Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз).

2. Стоя на коврике, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди).

3. «Маятник». Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх.

4. Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые), постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.

5. Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно.

6. Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.

7. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны.

8. Катание мяча друг другу.

9. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые.

Упражнения, сидя на мяче:

1. Сидя (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.

2. Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче, удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврикe, на спине:

1. Лежа на коврикe, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.

2. Лежа на коврикe, на спине мяч под ногами Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

3. Лежа на коврикe, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

Упражнения, лежа на коврикe, на животе:

1. Лежа на коврикe, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

1. «Качалочка». Стоя на коленях, перекач на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.

2. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие.

3. «Самолёт». Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

1. «Звёздочка». Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд

2. Перекачаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

3. «Мостик» на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно

оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. руками.

- Заключительная часть (5 минут).

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения, стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (см. Приложение 2) и подвижные игры с фитболом.

Подвижные игры с фитболом (примеры)

- «Паровозик»

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он «везёт» ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками

- «Гусеница»

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребёнку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

- «Быстрый и ловкий»

Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Не все упражнения и игры, приведенные выше, могут быть использованы во время одного занятия. Лучше делать тренировки разнообразными, включая в них то одни, то другие упражнения. Важно следить за правильным положением тела на фитболе, за правильностью выполнения упражнений, за нагрузкой, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей. Если вначале основное внимание уделяется работе над тонусом, статистической координацией и

сохранением заданной позы, то в дальнейшем задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих танцевальных движений и развитию двигательной координации. Но самое главное – это положительные эмоции, детская радость и удовольствие от занятий фитбол-гимнастикой.

### 2.3. Исследовательская работа по выявлению влияния занятий детским фитнесом танцевальной направленности на показатели общего физического развития детей 5-6 лет

Исследование носило экспериментальный характер, в котором приняли участие 20 девочек (2 подгруппы по 10 человек). Исследования проводились в течение учебного года (с сентября 2017 по июнь 2018) с целью апробации программ детского фитнеса в центре «LIFE FITNESS ASTANA». До этого времени с маленькими детьми мы не занимались. Контрольная группа (КГ) была набрана из девочек 5-6-летнего возраста.

В начале исследования мы провели анкетирование родителей с целью выявления мотивации посещения детей центра. Были предложены 5 вариантов ответов. Результаты мы отразили в таблице

В современном обществе наблюдается тенденция к значительному снижению мышечной деятельности как у взрослого населения, так и у детей. Подрастающее поколение ограничено в своей естественной двигательной активности. В обычной жизни малыши так часто слышат фразы: «Не бегай!», «Не прыгай!», «Не трогай!», «Не лезь!». К тому же уже 3-х летний ребенок умеет владеть компьютером, по вечерам его не оторвать от телевизора, а занятия в детском саду больше напоминают учебные занятия в школах. Снижение двигательной активности препятствует гармоничному физическому развитию дошкольников, что напрямую связано с иммунитетом.

Исходя из начальных данных, мы определили основную задачу занятий как повышение уровня здоровья дошкольников, их устойчивости к инфекционным простудным заболеваниям, повышение уровня иммунитета, повышение общего жизненного тонуса.

В основе нашего исследования лежит гипотеза - предполагается, что организация регулярных занятий детским фитнесом будет способствовать развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста, если будут соблюдены следующие условия:

- интегрировано содержание по развитию физических качеств детей на занятиях;
- основу занятий детским фитнесом составляют программы танцевальной направленности;
- организация занятий не менее 2-х раз в неделю.

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены задачи:

- определить теоретико-методологические основы исследования;
- разработать методическое обеспечение и содержание работы занятий детским фитнесом;
- подобрать диагностический материал для выявления уровня развития физических качеств у детей в процессе занятий;
- разработать программу с учетом интеграции содержания;
- организовать констатирующее и контрольное обследования с целью выявления уровня развития физических качеств детей;
- обобщить и обработать результаты обследования.

В ходе констатирующего обследования мы опирались на методику В.И. Усакова, адаптированную для направленности нашего центра.

У детей были продиагностированы такие физические способности, как скоростно-силовые качества: бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание мешочка вдаль правой и левой рукой (сила рук), прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места (сила ног); быстрота (бег на 30 метров); выносливость (бег на 90 м). Данные упражнения мы

проводили на открытой игровой площадке нашего центра, поскольку залы для занятий имеют недостаточный метраж.

Помимо этих обследований, мы определили наличие танцевальных навыков, чувство ритма, гибкости. Детям предлагалось потанцевать под определенные музыкальные фрагменты. Если в первом обследовании наблюдался большой интерес у детей при выполнении тестовых испытаний - каждый старался быстрее пробежать, выше прыгнуть, то с творческими заданиями были трудности.

Для достижения более высоких результатов был проведен формирующий эксперимент. Мы определили главное условие эффективности развития как физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости), так и творческой активности и креативности. Это интеграция содержания на занятиях: ритмика, ритмопластика, логоритмика, звероробика, йога, пальчиковая гимнастика, релаксации, элементы аэробики, подвижные игры фитбол-гимнастика, танцы и хореографические постановки.

В соответствии с определённой системой знаний по каждому разделу был разработан комплект материалов для проведения занятий. Приобрели различные мячи, фитболы, обновили комплекты оборудования для общеразвивающих упражнений. Так как все занятия проводятся под музыкальное сопровождение, была подобрана соответствующая музыка.

Занятия с подгруппами проводились 3 раза в неделю. Длительность одного занятия – 45-60 минут. Каждое занятие является комплексным, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Обязательно используются коррекционные упражнения, стретчинг, упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, степ-платформой и другим фитнес инвентарем. Некоторые занятия проводились с участием родителей.

Основа занятий – игра. Постоянная смена игровой деятельности активизировала всех детей, они были заинтересованы, получали заряд бодрости и энергии, успешно справлялись с поставленными задачами. Упражнения на релаксацию носили разнообразный характер - это и изображение повадок животных, насекомых, и характерных признаков цветов, деревьев, растений, настроения сказочных героев, а также такие как «Шум прибоя», «Листопад», «Утро», где отражались явления природы.

Использование направлений йоги - цигун способствовало также физической и психологической релаксации. Во время таких упражнений дети вызвали в своем воображении картинки – мысли-образы (дракончика, ветра, пружинки, огненного шара и пр.). Про цигун говорят, что такие упражнения лечат не только болезнь, которая есть - но и ту, которой нет. Все упражнения на релаксацию помогали снять напряжение и усталость.

В течение года мы отслеживали посещаемость детей. В начале эксперимента мы просили родителей избегать пропусков по неуважительной причине (дождь, холодно, пригласили на праздник, не захотели, устали и т.п.). Для нас была важна стабильность посещения. Мы вели журнал, где отмечались пропуски по тем или иным заболеваниям (в основном, простудным).

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного эксперимента мы можем сказать, что число детей с очень высоким и высоким уровнем развития физических качеств выросло на 6 % и на 7 % соответственно; детей со средним уровнем развития физических качеств стало меньше на 13 %; детей с низким уровнем не выявлено (Рис. 1).

Положительные результаты были достигнуты и в работе по развитию творческой активности детей.

Результаты сравнительного анализа отображены в рисунке (Рис. 2).

Все девочки смогли преодолеть свою застенчивость, научились импровизировать. В конце года на показательном занятии для родителей

мы включили танцевальные композиции, придуманные самими детьми. Девочки смогли не только улучшить свои показатели, такие как: музыкальность, пластичность, выразительность, гибкость, но и раскрыть свои творческие способности.

Все это подтвердило выдвинутую нами гипотезу.

Вывод по второй главе.

В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что занятия детским фитнесом по разработанной программе способствуют положительной динамике показателей гибкости, силы и скоростно-силовых качеств. Регулярные, систематические занятия фитнесом делают ребенка сильным, выносливым, способствуют укреплению его иммунитета.

Музыка и танцы решают задачи художественно-эстетического воспитания, развивают творческие способности, креативность, поднимают настроение и жизненный тонус.

Групповые занятия улучшают психологический климат в группе, способствуют укреплению дружбы в коллективе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мечта каждого родителя видеть своего ребенка здоровым, гармонично развитым и веселым. Детский фитнес поможет стать малышу именно таким. Дети от природы непосредственны, подвижны и любознательны. В период активного физического развития необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении, утолить его «двигательный голод».

Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяется также обилием проблем с состоянием здоровья у детей. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребенка как личности.

Работа по реализации программ по детскому фитнесу в центре «LIFE FITNESS ASTANA», а также экспериментальные исследования показали, что наибольшей популярностью среди детей пользуются танцевальные направления: звероробика, ритмопластика, стретчинг, фитбол-аэробика, танцевально-игровая гимнастика, лечебно-профилактический танец.

Главный мотив каждого ребенка в освоении и совершенствовании двигательного опыта – это его интерес. На специализированных занятиях по детскому фитнесу создаются ситуации, при которых дети, играя, могут не только порезвиться и «выплеснуть» все свои эмоции и энергию, но и приобрести новые умения и необходимые навыки. На занятиях создается непринужденная обстановка, дети получают необходимую свободу движений и возможность отступать от правил. Бесконечность вариаций с интересным оборудованием делает такие занятия необыкновенно увлекательными и веселыми.

Благодаря физическим упражнениям регулируется психо-эмоциональный баланс, помогающий ребенку противостоять стрессам.

Дети с удовольствием занимаются, выполняют все упражнения, развивая при этом активность, ответственность, самостоятельность и творческий подход к занятиям спортом и танцами.

Фитнес для детей способствует развитию ловкости, координации, ритмичности. К тому же, развиваются такие физические качества ребенка, как выносливость, сила, прыгучесть, быстрота. Занятия способствуют развитию восприятия, умению сосредоточиться, воспитывают у детей уверенность в себе и коммуникабельность. Фитнес сам по себе явление интернациональное. И поэтому он может оказывать ненавязчивое, но очень важное влияние на воспитание у занимающихся терпимости друг к другу, чувства взаимного уважения и доброжелательности.

Содержание занятий фитнесом для детей определяется возрастом ребенка. Занятия для детей дошкольного и младшего школьного возраста проводятся в игровой форме, ведь игра – это лучший способ заинтересовать ребенка. А в процессе игры в уроки постепенно вводятся и различные развивающие упражнения.

Детский фитнес интересен тем, что он позволяет делать занятие разнообразным. Одной из наиболее интересных методик является фитбол-гимнастика – занятия с использованием фитболов – надувных мячей. В отличие от общепринятых методик, гимнастика на таких мячах, позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц. Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

В процессе обучения важная роль отводится инструктору, хореографу, который должен разбираться во всех особенностях детского восприятия, хорошо чувствовать настроения и потребности ребенка. Поэтому инструктор является еще педагогом и детским психологом.

Дети от природы открыты для всего нового и обладают неистощимой энергией. Задача опытного инструктора – направить эту энергию на созидание, на укрепление здоровья и развитие позитивного отношения к окружающему миру. В ходе занятий ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь здоровым, счастливым и гармонично развитым человеком.

Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления детей.

Таким образом, детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся, с целью достижения оптимального физического состояния, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни детей и подростков.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон РК «Об образовании» от 04.12.2015. [Электронный ресурс] URL: <http://www.satp.kz/> (дата обращения 05.08.2018)
2. Здоровье нации - основа успешного будущего Казахстана /Послание Президента Республики Казахстан. - 16 августа 2016 . [Электронный ресурс] URL: [https://www.inform.kz/ru/zdorov-e-nacii-osnova-uspeshnogo-buduschego-kazahstana\\_a2945840](https://www.inform.kz/ru/zdorov-e-nacii-osnova-uspeshnogo-buduschego-kazahstana_a2945840) (дата обращения 17.06.18)
3. Кодекс РК «О здоровье народа и системе здравоохранения» [Электронный ресурс] URL: <http://massaget.kz/laws/rus/docs/K090000193/> (дата обращения: 17.08.2018).
4. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2009. – 260 с.
5. Буренина И.А. Танцевальная ритмика: методическое пособие. Выпуск 1/ И.А. Буренина. – Москва, 2005. – 143 с.
6. Веракса Н.Е. Детская психология: учебник для академического бакалавриата / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. – Академический курс УМО ВО. – 2014. – 446 с.
7. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии /О.А. Ворожцова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
8. Грэнлюнд Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Грэнлюнд, Н.Ю. Оганесян. – СПб.: Речь, 2011. – 288 с., илл.
9. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Электронный ресурс] / Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. – СПб.: Реноме, 2012. – С. 70-72. – Режим доступа: URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/64/2982>(дата обращения:17.08.2018)
10. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду / М.А. Давыдова. – Москва: ВАКО, 2006. – 98 с.

11. Дружинин В.Е. Психическое здоровье детей /В.Е. Дружинин. – М.: АЙРИС- пресс, 2002. – 114 с.
12. Евдокимова Т.А. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма /Т.А. Евдокимова, Е.Ю Клубкова, М.Д. Дидур // Методическое руководство для специалистов фитнес-центров. – СПб, 2000. – С. 46-48
13. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие / Д. Зайфферт Д. – 2-е изд. – СПб.: Планета Музыки, 2014. – 128 с.
14. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма / Г.К.Зайцев, А.Г. Зайцева. – СПб: Детство-пресс, 2000. – 231 с.
15. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ / Н.В. Зарецкая. – 2-е изд. – Москва: АЙРИС- пресс, 2008. – 76 с.
16. Каплунова И. Танцы в детском саду: методическое пособие / И. Каплунова, И. Новоскольцева, И. Алексеева. – вып. № 1, 2. - Москва, 2006
17. Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: автореф. дис. ...докт. пед. наук / А.Г. Комков. - СПб.: СПбНИИФК, 2000.
18. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение / И.С. Красикова. – СПб.: Корона принт, 2003. – 137 с.
19. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / С.В. Крюкова, Н.П. Слободянюк. – М.: Генезис, 2003.
20. Кудра Т.А. Фитнесс. Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры: монография /Т.А. Кудра, В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк // Развитие двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. – Ч.1; 2. – М.: Академия, 2002.
21. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – 2-е изд., М.: Академия, 2004. – 240 с.

22. Малашевская Е.А., Александрова Н.А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока. + DVD: Учебное пособие, / Е.А. Малашевская. – 1-е изд. – СПб.: Планета Музыки, 2014. – 64 с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 176 с.
24. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
25. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры: учебник / под ред. Неверковича С.Д. – 3-е изд. - СПб: Академия, 2014. – 368 с.
26. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки /С.Е. Никитин, Т.В. Тришин. – М.: Спорт, 2002. – 97 с.
27. Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: методическое пособие / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. – М.: ТЦ Сфера, 1999. – 230 с.
28. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей / Н.А. Онучин. – М., СПб: АСТ, Сова, 2005. – 112 с.
29. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей / Л.В. Останко. – СПб: Корона принт, 2005. – 88 с.
30. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры / М.Н. Попова // Физическая культура в школе. – 2010. – № 3. – С. 5-9.
31. Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / под ред. М.Е. Бруно, Е.А. Добролюбовой. – М.: Академический Проект, ОППЛ, 2003.
32. Пустовой А.П. Современным концепциям физической культуры детей и молодёжи - современные пути реализации / А.П. Пустовой // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 47. - Т. I.- 2002. - С. 47.
33. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг, обучение, здоровье / В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко. – М.: Академия, 2006. – 214 с.

34. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников / Л.П. Савина. – М.: АСТ, 2002. -87 с.

35. Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков/ Е.Г. Сайкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 2-6.

36. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. – 297 с.

37. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – 301 с.

38. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы /Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003.

39. Соколова И. В. Ритмическая гимнастика как фактор здорового образа жизни: автореф. дис. ...канд. пед. наук / И.В. Соколова. - СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 20 с.

40. Суворова Т.А. Танцевальная ритмика: методическое пособие с нотным приложением / Т.А. Суворова – выпуск № 3, 4, 5. – СПб, 2007.- С.9

41. Танцевальная аэробика. [Электронный ресурс] URL: <http://womanadvice.ru/aerobika-dlya-detey#ixzz> (дата обращения 05.08.2018)

42. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет /Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: Академия Развития, 2003. – 103 с.

43. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: сборник материалов международной научно-практической конференции / под общ. ред. Г.Н. Пономарёва, Е.Г.Сайкиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2010. – 292 с.