

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ПРЫГУЧЕСТИ У ДЕВОЧЕК 7 ЛЕТ

Сухарева Н. Е.,

МУ ДО «Центр дополнительного образования детей «Олимп»

г. Сыктывкар, Республика Коми, Российская Федерация

E-mail: Мити66КА1991@mail.ru

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние занятий фитнес - аэробики на развитие гибкости у девочек 7 лет.*

***Ключевые слова:** фитнес - аэробика, эффективность подобранных упражнений, обработка полученных результатов.*

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всём мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, включающий всё лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Фитнес-аэробика — вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывную и высокоинтенсивную композицию, включающую движения со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

В зависимости от интенсивности тренировки, фитнес-аэробика может быть как легким упражнением для начинающих, так и очень интенсивной тренировкой для продвинутых учащихся.

Основным компонентом спортивного мастерства является техника выполнения упражнений, а также их сложность и композиция. Участники также

должны следить за своей выносливостью, силой и гибкостью, чтобы успешно выполнять сложные движения.

Фитнес-аэробика также располагает большим арсеналом упражнений, заимствованных из хореографии, классических и народных танцев, а также из различных специально отработанных и переработанных пружинных, волнообразных и других движений. Все эти движения положительно влияют не только на физическое, но и на духовное развитие занимающегося. Всем этим упражнениям присуща динамичность, целостность. Поэтому в результате занятий фитнес-аэробикой у учащихся развивается ловкость, гибкость, быстрота реакции, сила и выносливость, а благодаря равномерному развитию всех мышечных групп у них порождается правильная осанка, вырабатываются легкость, изящность и непринужденность движений.

Фитнес-аэробика является не только эффективным способом поддержания здоровья и формы, но и увлекательным видом спорта для всех возрастов и уровней физической подготовки. Благодаря своей динамичности и энергичности, фитнес-аэробика помогает улучшить настроение и повысить уровень энергии, что делает её одним из наиболее популярных спортивных видов в мире.

Массовое втягивание детей в регулярные занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких – это задача большого круга специалистов.

Главная цель раннего обучения – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения. И это требует поиска новых форм, средств, методов работы со спортсменами. Так как целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов в фитнес-аэробике является развитие гибкости и выявление наиболее эффективных средств и методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток

времени достичь наивысшего уровня развития этого физического качества, поэтому выбранная нами тема является актуальной.

Список использованной литературы

1. Антонова Э.Р., Иваненко О.А. Фитнес-аэробика как вид спорта. / учебное пособие. – 2016.– С. 6.
2. Горбанева Е.П., Пармузина Ю.В. Основы фитнес-аэробики. / учебное пособие. – 2011. – С. 4.
3. Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике: [Пер. с болг.] / Москва: Физкультура и спорт, 1985. – С.6.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений. – 2000. – С.121-123.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / учебник – М.: Советский спорт, 2004. – С. 137.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, – 1991. – С. 499.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005.
8. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика / Т.С.Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 126.
9. Орлов Л.П. Художественная гимнастика / Под общ. ред. П. П. Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – С.113.
10. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 252.
11. Верхошанский, Ю.В. Прыгучесть спортсмена, ее скоростносиловая структура и специфичность / Теория и практика физической культуры. — 1970, — С. 2 – 4.

12. Ибрагимов А. А. Развитие прыгучести у школьников младших классов «Ударным методом» / А. А Ибрагимов // Известия ДГПУ Естественные и точные науки. - Махачкала, 2014.-№ 3 (28) – С. 46.
13. Дегтярева Д.И., Турчина Е.В., Терехова М.С. Значение прыжковой хореографии в фитнес-аэробике в дисциплине «Аэробика» / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, – 2015.
14. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / – 3-е изд., стер. – М., 2013. – С.14.
15. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика / учебник / Под общей ред. проф. Л.А. Карпенко. – М.: 2003. – 381 с.
16. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / учебное пособие/ В.И. Григорьев. – Санкт-Петербург : СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
17. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, – 2013, – 312 с.
18. Яансон, Л.О. Женская гимнастика / Под общ. ред. Л. О. Яансон. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 150 с.
19. Назаренко, Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер : журнал в журнале. - 2000. - № 3. – С. 28-32.
20. Куценко, Ю.Е. Применение упражнений для развития прыгучести в группах начальной подготовки в художественной гимнастике / Ю.Е. Куценко, Л.В. Тарасова // . – М.: 2015. – С. 27-35.
21. Митрохина В.В. / Аэробика: Теория, Методика, Практика, Методич. пособие. – М.: РУДН, – 2010, – 135 с.
22. Райзих Н.Б., Пьянкова В.С. Фитнес-аэробика. Методика обучения базовым движениям и составления соревновательных программ по дисциплине «Аэробика» / учебно-методическое пособие. – Ижевск, – 2015. – 116 с.

23. Головач Ю.В., Гуравльева Е.М., Кузнецова О.А. Эффективность занятий фитнес-аэробикой как средства развития гибкости и прыгучести детей. Медицинский вестник Урала. 2018;18(2):56-60.

24. Львова Е.Ю., Пивоваров В.Г. Эффективность занятий фитнес-аэробикой для развития гибкости и прыгучести детей 5-7 лет. Спортивная наука и медицина. 2019;4(2):68-71.

25. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112 с.

26. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 416 с.

Информация об авторе:

Сухарева Наталья Евгеньевна, педагог дополнительного образования МУ ДО «Центр дополнительного образования детей «Олимп»
Российская Федерация, 167002, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Морозова, д.б.

Поступила в редакцию / Received 10/12/2024.

Принята к публикации / Accepted 14/12/2024.

Опубликована / Published 18/12/2024.