

УДК 796.332.6: 796.412

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/21>

**К.А. Кириллова**

*г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет*

**А.Ю. Пащенко**

*канд. пед. наук*

*г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет*

**М.Г. Жалбэ**

*г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет*

**Л.А. Волков**

*г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет*

## АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

**Аннотация.** Направление фитнес-аэробики способствует гармоничному развитию ребенка, совершенствованию физических, интеллектуальных, психических, а также духовно-нравственных качеств. При обучении движениям юные футболисты овладевают знаниями, необходимыми для их сознательной двигательной деятельности, приобретают опыт их реализации, в том числе и творческий. В процессе обучения двигательным действиям у юных спортсменов вырабатывается потребность совершенствовать собственную природу, у них создаются предпосылки для реализации собственной индивидуальности. Овладевая разнообразными комплексами фитнес-аэробики, занимающиеся получают возможность совершенствования, у них формируется более глубокий интерес и любовь к занятиям в секции футбола.

**Ключевые слова:** фитнес-подготовка; фитнес-аэробика; фитбол-аэробика; степ-аэробика; юные футболисты.

**K.A. Kirillova**

*Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University*

**A.Y. Pashchenko**

*Candidate of Pedagogical Sciences*

*Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University*

**M.G. Zhalbe**

*Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University*

**L.A. Volkov**

*Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University*

## RELEVANCE OF THE INTRODUCTION OF FITNESS-AEROBICS IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

**Abstract.** The direction of fitness aerobics contributes to the harmonious development of the child, the improvement of physical, intellectual, mental, as well as spiritual and moral qualities. When training

movements, young players acquire the knowledge necessary for their conscious motor activity, gain experience in their implementation, including creative. In the process of learning motor actions in young athletes developed the need to improve their own nature, they create the prerequisites for the implementation of their own individuality. Mastering a variety of fitness aerobics complexes, engaged in the opportunity to improve, as well as they have formed a deeper interest and love to practice in the football section.

**Keywords:** fitness training; fitness-aerobics; fitball-aerobics; step-aerobics; young football players.

Актуальность данного направления подготовки для юных футболистов заключается в том, что применение в учебно-тренировочном процессе современных видов фитнеса оказывает положительное влияние на здоровье занимающихся, их физическое развитие, а также на развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональное состояние.

Решение данной задачи носит комплексный характер, который требует привлечения специалистов разных направлений, например, таких, как специалист по оздоровительной физической культуре, в частности, по фитнес-аэробике. Путем решения данной задачи могут быть внедрены различные направления фитнеса, конкретно фитнес-аэробика, в систему подготовки юных футболистов, именно юных, так как они как никто другой являются востребованными в данном виде подготовки, исходя из их возрастных, физических, физиологических и психических особенностей [1].

Развиваясь и совершенствуясь, направления фитнеса охватывают различные формы двигательной активности, содействуют повышению не только двигательной, но и общей культуры спортсменов, расширению их кругозора за счет большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом, что является также немаловажным аспектом в воспитании подрастающего поколения спортсменов [1; 2].

Фитнес-аэробика как направление детского фитнеса появилась сравнительно недавно, но популярность данного направления растет довольно стремительно как за рубежом, так и в нашей стране, вызывая интерес у большинства специалистов по физической культуре, несмотря на то, что оно еще пока не имеет строгого научного обоснования.

Занятия фитнес-аэробикой призваны удовлетворять потребности детей в физической активности, способствовать их оздоровлению, приобщению к здоровому образу жизни. Этого можно достичь за счет использования современного материально-технического оснащения, различных фитнес-технологий, музыкального сопровождения, а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.

Пропаганда фитнес-аэробики в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом для того, чтобы привлечь внимание ребенка. Интерес к данным направлениям обусловлен также тем, что фитнес-программы в настоящее время являются общедоступными, высокоэффективными, эмоционально значимыми.

Доступность занятий детским фитнесом определяется прежде всего тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требует дорогостоящего оборудования, за исключением упражнений на

тренажерах, степ-платформах, фитболах, платформах BOSU-balance, являющихся не только очень полезным, но и увлекательным видом тренировочных занятий [1].

Занятия степ-аэробикой помогут юным футболистам овладеть такими необходимыми для них качествами, как выносливость и координация, что в дальнейшем положительно скажется в привычных для них условиях, таких как игра в футбол. Упражнения на степ-платформах задействуют все группы мышц, хорошо развивают ориентацию в пространстве, умение легко ориентироваться во время быстрого выполнения определенных элементов. Благодаря регулярным занятиям на степ-платформах у детей повышается уровень спортивной подготовленности, они становятся более выносливыми, скоординированными, учатся слушать музыку и одновременно чувствовать своего партнера по команде, а также в такт выполнять предложенные им элементы и танцевальные связки. Направление подготовки данного характера очень объединяет всех игроков команды, поскольку выполнение определенных заданий способствует сплочению коллектива [3; 5].

Занятия в тренажерном зале подразумевают общую физическую подготовку, за счет которой футболисты смогут улучшить развитие физических качеств, выбрать необходимый уровень нагрузки, который под силу ребенку именно в тот момент, а также делать уклон тренировок именно на те группы мышц, которые у ребенка менее развиты. Занимаясь в тренажерном зале, футболисты имеют возможность довести собственную физическую форму до оптимального уровня, прислушиваясь к рекомендациям тренера, выполнять задания на определенные группы мышц в необходимой последовательности, а также соблюдать принципы сбалансированного питания, что тоже, в свою очередь, играет немаловажную роль в жизни спортсмена [4].

Занятия на фитболе способствуют развитию равновесия, координации, ловкости – одних из важных качеств, которыми должны обладать спортсмены. Развитие такого качества, как равновесие, способствует увеличению скоростных способностей в ходе игры, позволяет быть более ловким. Правильно составленный комплекс упражнений на фитболе помогает не только развивать вышеперечисленные качества, но и может включать в себя упражнения на расслабление и релаксацию [3].

Помимо фитбола юным футболистам полезно освоить такой спортивный снаряд, как BOSU-balance. BOSU-balance – это универсальная балансировочная платформа, которая станет эффективным инструментом для любой фитнес-тренировки. Занятия на ней следует использовать для улучшения мышечной силы и развития баланса. Также платформа играет жизненно важную и необходимую роль в физической терапии для более легкого восстановления после травм, а также для их профилактики.

Перечисленные виды физической подготовки вносят разнообразие в тренировочный процесс у юных футболистов за счет смены обстановки, потому что, как правило, занятия по фитнес-аэробике, в тренажерном зале, проводятся в специально оборудованных для этого залах, со специальным инвентарем.

Помимо силовой подготовки, занятия именно по фитнес-аэробике, позволяют детям становиться более раскрепощенными, поскольку выводят за пределы той сферы

деятельности, в которой они привыкли существовать, что способствует выходу игроков из собственной зоны комфорта, а это, в свою очередь, позволяет по-другому мыслить, воспринимать новый материал. В дальнейшем они смогут ощутить пользу данных занятий при их профессиональной деятельности в качестве футболистов.

Эффективность предложенных нами видов спортивной подготовки заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитию двигательных способностей, а также профилактике различных заболеваний.

Эмоциональность данного типа занятий можно объяснить не только музыкальным сопровождением, которое поднимает настроение, создает положительный психологический настрой, но и танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, стремлением согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворенности от занятий, что также эмоционально вдохновляет и повышает их заинтересованность.

Интерес к различным видам фитнес-аэробики не случаен. Занимающимся предоставляется возможность подбирать средства в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность. Это обуславливается также свободой выбора направлений фитнес-аэробики, добровольным участием, доступностью для самого широкого круга занимающихся и современным взглядом на занятия физической культурой.

Детский фитнес включает в себя большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. По нашему мнению, одной из главных задач является сохранение либо улучшение состояния здоровья занимающихся в ходе занятий данного направления подготовки, а также при за счет применения современного материально-технического оборудования улучшение и развитие необходимых качеств у юных футболистов.

Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяется множеством проблем в состоянии здоровья детей и подростков. Их основу составляют: использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребенка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Программы по детскому фитнесу, фитнес-аэробике в последние годы широко применяются в учреждениях дополнительного и общего образования, в фитнес-центрах и специальных коррекционных учреждениях [1].

Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса можно применять в школе: как во внеклассной работе, так и в основных формах учебно-воспитательной работы – уроках. Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий, которые пользуются большой популярностью среди детей как дошкольного, так и школьного возраста, могут способствовать:

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

- улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (плоскостопия, нарушений зрения, осанки);
- повышению уровня физической подготовленности занимающихся и эффективному развитию двигательных способностей [1].

На наш взгляд, вышеперечисленные преимущества фитнеса говорят о необходимости разработки и теоретическом обосновании программы, внедрении ее в учебный процесс в качестве урока физической культуры с оздоровительной направленностью, а в дальнейшем и в учебно-тренировочный процесс различных видов спорта. Занятия фитнес-аэробикой для детей разного возраста могут эффективно содействовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса, укреплению общих физических качеств. Они способствуют формированию двигательной культуры: культуры движений, культуры телесного здоровья, культуры тела, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, что в совокупности приводит к ведению и поддержанию здорового образа жизни [1].

При помощи данных направлений физической подготовки у юных футболистов идет укрепление не только общей физической подготовки. Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, спортсмены получают наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления в любом возрасте.

Исходя из этого детский фитнес можно рассматривать не только как разновидность, направленную на улучшение общих физических качеств и повышение уровня спортивной подготовленности, но и как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий различных видов, подобранных с учетом интересов занимающихся и имеющих цели достижения оптимального физического состояния, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни детей и подростков.

В результате опроса футболистов, занимающихся в учебно-тренировочной группе спортивной школы олимпийского резерва «Самотлор» в городе Нижневартовске, было выявлено, что фитнес-технологии имеют особую популярность, они основаны на оздоровительных видах гимнастики, калланетики, аэробики, шейпинга, стретчинга и др. Появившиеся сравнительно недавно такие направления фитнеса, как фитбол-аэробика, степ-аэробика, йога и др., также пользуются популярностью среди занимающихся спортом. 88,9% респондентов отметили, что уроки физической культуры будут более интересными, если в них будут присутствовать современные направления фитнеса. Согласно опросу обучающихся, фитнес-технологии занимают второе место по популярности среди секционных занятий в школе после спортивных игр.

Проведенный опрос тренеров спортивных секций СШОР «Самотлор» показал, что 60% респондентов хотели бы применять технологии фитнеса на своих тренировочных занятиях.

Респонденты отмечают, что обучающиеся с интересом относятся к разным направлениям фитнеса, однако для большей результативности тренерам и учителям не

хватает знаний по теории и методике внедрения фитнес-технологий в учебный, а также тренировочный процесс. Все специалисты, принявшие участие в опросе, считают, что в современных условиях модернизации образования подготовка и переподготовка специалистов по оздоровительным видам физической культуры и фитнесу, является актуальной, а внедрение фитнес-технологий на занятиях физической культуры в дошкольных, школьных, средних, высших учебных заведениях и в спортивных секциях просто необходимо.

Проведенный анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос позволили экспериментально обосновать эффективность внедрения фитнес-технологий и программ в физкультурное образование детей.

Разработка новых фитнес-технологий включает наиболее эффективные зарубежные и отечественные достижения в области оздоровительной физической культуры, что позволяет их использовать с определенной целью в различных типах и видах образовательных учреждений, в том числе специализированных коррекционных, а также в фитнес-центрах.

Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес-аэробика в настоящее время является довольно актуальным и необходимым направлением подготовки не только в качестве укрепления организма занимающихся, но и в качестве общей физической подготовки юных футболистов.

На наш взгляд, внедрение в учебно-тренировочный процесс юных футболистов дополнительных занятий по фитнес-аэробике позволит повысить уровень общей физической подготовки, а целенаправленное использование специальных упражнений еще и повысить уровень развития координационных способностей юных футболистов.

## Литература

1. Грудина С.В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников // Теория и практика образования в современном мире: Материалы II Международной научной конференции (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). СПб., 2012. С. 70–72.
2. Жалбэ М.Г. Внедрение фитнес-технологий в учебный процесс младших школьников // Молодой ученый. 2015. № 23(103). С. 1029–1031.
3. Кириллова К.А. К вопросу о роли физической культуры и спорта в жизни учащейся молодежи // Инноватика в современном образовании: от идеи до практики: Материалы III Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2017. С. 165–167.
4. Кириллова К.А. Применение средств фитнес-аэробики в процессе физической подготовки студентов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2018. С. 232–234.
5. Пашенко А.Ю., Волков Л.А. Возрастные особенности физического развития школьников при занятиях спортом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.). Нижневартовск, 2016. С. 324–328.

© Кириллова К.А., Пашенко А.Ю., Жалбэ М.Г., Волков Л.А.