Использование фитнес –программ как формы двигательной активности

на уроках физической культуры

Копаева Анна Викторовна,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

МБОУ «Гимназия №5»

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба*

*должны прочно войти в повседневный быт каждого,*

*кто хочет сохранить работоспособность,*

*здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ*

В настоящее время учебный предмет физической культуры, в отличие от других общеобразовательных предметов, испытывает острую потребность в учебно-методическом сопровождении, особенно в части использования современных методик и педагогических технологий, лежащих в основе повышения качества педагогического процесса. Сложившаяся ситуация находит свое негативное отражение не только на качестве работы учителей физической культуры, но и отношении учеников к уроку физической культуры. Мы понимаем, что невозможно принизить роль уроков физической культуры в образовании подрастающего поколения, уменьшить количество учебных часов на его освоение или просто убрать из перечня общеобразовательных предметов, а значит необходимо поднять престиж и значимость уроков физической культуры в глазах школьников иными способами. Учитывая это, хочу поделиться своим педагогическим опытом и рассказать, как привить подросткам осознанную необходимость заниматься на уроках физической культуры.

Приоритетным направлением работы каждого общеобразовательного учреждения является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на уроках и внеклассных занятиях. Поэтому современный учитель, владея предметной, организаторской, валеологической и психолого-педагогической компетентностью, должен в совершенстве владеть новыми технологиями обучения, воспитания, оценивания и успешно применять их на практике.

Учитель физической культуры, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, но и развивать творческий потенциал учащихся. Основной целью работы учителей физической культуры является создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успехов в условиях современного поликультурного общества.

Каждый учитель знает, учащиеся начальных классов испытывают острую необходимость в движении и, как следствие, одним из любимых в начальной школе является урок физической культуры. Он всегда отличается сто процентной посещаемостью. Разминки, игровые технологии, применяемые учителем, соревновательный элемент во время урока, а также подвижные игры в конце урока. Ни что не вызывает затруднения у учеников, они с первого по четвёртый класс идут в рост и развиваются физически. Ситуация меняется по мере взросления детей. Общаясь с коллегами из других общеобразовательных учреждений города, я поняла, что данная тенденция просматривается во многих школах муниципалитета.

Практика показывает, применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, однако бывают и исключения. Зачастую как раз у старшеклассников возникают трудности в отношении урока физической культуры. В подростковом возрасте наблюдается снижение положительного отношения к уроку.

Отчасти из-за боязни неудачи, как заботе о собственном престиже в глазах одноклассников, как следствие резкий спад интереса к трудным соревновательным упражнениям, а впоследствии и уменьшении потребности в двигательной активности. Мы понимаем, что не все ученики становятся спортсменами, но задача учителя поддерживать, направлять и способствовать дальнейшему физическому развитию ребёнка. Все преподаватели физической культуры владеют элементами здоровьесберегающих и физкультурно-оздоровительных технологий, применяемых в системе образования, выделяют различные методические комплексы, отличающиеся разными подходами к охране здоровья школьника и, соответственно, разными методами и формами работы. Эти комплексы направлены на физическое развитие обучающихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого.

Личностно - ориентированный и дифференцированный подходы в области физической культуры важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими показателями физического развития. Слабый уровень развития двигательных качеств зачастую является одной из главных причин неуспеваемости учеников на уроке физической культуры, а ученикам с высоким уровнем физического развития становится неинтересно на уроках, рассчитанных на средний уровень учащихся.

Исходя из этого, почти в каждом классе можно разделить школьников условно на несколько категорий (помимо основной и подготовительной группы):

* совершенно здоровые дети, но не желающие трудиться;
* дети из-за болезни, временно перешедшие в подготовительную группу;
* дети слабо физически развитые, которые боятся насмешек, замыкаются;
* дети хорошо физически развитые, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно.

Огромная проблема, препятствующая школьникам инициативно заниматься на уроках физической культуры: слабая мотивация к здоровьесбережению. Е.П. Ильин в своей работе говорит [2], что спортивно-физкультурная деятельность только тогда становится потребностью, когда она становится личностным интересом. То есть появляется мотивация к занятиям спортом и физкультурой.

В настоящее время для подростков преобладает пассивный досуг, а их заинтересованность к двигательной активности стремительно пропадает. Увеличилось количество времени, проводимого за компьютером, соответственно увеличилась и гиподинамия, зрительная и нервная система перегружается. Из-за недостаточной физической подготовки, школьникам зачастую нелегко выполнить требования ФГОС, поэтому у детей интерес к уроку физической культуры пропадает. Данная проблема является актуальной и для её решения педагогу необходимо внедрять новые приемы и методы, которые будут эффективны для повышения у школьников интереса к занятиям физической культурой и спортом. Хорошим решением проблемы низкой мотивации обучающихся на уроках физкультуры могут стать фитнес-технологии, которые вызывают повышенный интерес у школьников. Использование фитнес-технологий способствует поддержанию хорошей физической формы, помогает тренировать мышцы и влияет на повышение оздоровительного процесса. Данные технологии можно применять как в урочной, так и во внеурочной спортивной деятельности, заменив фитнесом наскучившие всем общеразвивающие упражнения в подготовительной и заключительной части урока. Педагог значительно повышает интерес и эмоциональное состояние школьников, снимает эмоциональную напряженность и формирует позитивное отношение к здоровому образу жизни. В наше время существует множество видов фитнеса: шейпинг, классическая и танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, фитнес-йога, пилатес, стретчинг, бодифлекс и многое другое.

Выбор той или иной фитнес программы зависит от индивидуальных потребностей школьников, а также от того, какой ожидается результат. Виды фитнеса можно чередовать в зависимости от того, какие задачи ставятся на уроке. Фитнес-технологии возможно применять цельно в вариативной части программы, а также небольшими дополнениями в любом модуле программы по физической культуре: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Фитнес способствует разнообразию применяемых средств в проведении урока, оживляет и придает ему новую эмоциональную окраску.

Перед основной частью урока применяемые фитнес-технологии должны отражать специфику модуля рабочей программы и способствовать развитию определённых двигательных навыков у школьников. Например, упражнения аэробики чаще всего включают в уроки легкой атлетики, так как они приближены к технике бега, прыжков и метаний. Аэробика с использованием гимнастических мячей, скакалок, обручей применяется на уроках гимнастики. На уроках во время спортивных игр выполняются упражнения с мячом. Очень хорошо ученикам даются упражнения силовой аэробики с резиновыми бинтами под музыку, позволяющие развить и укрепить мышцы рук, ног. При подборе специальных упражнений для использования в основной части урока применяются комплексы упражнений из различных направлений фитнеса, сконцентрированные на подготовку организма для реализации задач, поставленных на уроке. Чтобы снять усталость и напряжение в конце урока, фитнес применяется для повышения эмоционального состояния. Внедрение фитнеса в урок физкультуры вызывает у школьников положительную мотивацию, отчасти этому способствует многочисленная реклама и продвижение фитнес технологий в социальных сетях, а все мы знаем, как велика зависимость подростков от соц. сетей. В наших силах предложить учащимся современные программы и фитнес разработки и тем самым заинтересовать и повысить интерес и желание заниматься систематически на уроках физкультуры, ведь от этого напрямую зависит повышение уровня их здоровья.

На мой взгляд очень эффективно в старших классах работает идея разделения учеников на группы юношей и девушек, для проведения отдельных занятий по физической культуре.

Личный педагогический опыт показывает, что в небольших группах ученики занимаются охотнее и это позволяет учителю уделить больше внимания каждому ученику. Структурно разделить разнообразный материал фитнес- программ для доступной подачи в рамках урока и лёгкого усвоения учениками. Я применяю для своих уроков разделение на три условных блока, в которых переходы от одного блока (этапа программы) к другому зависят от степени усвоения и владения материала учениками.

В первом блоке своих уроков на начальном этапе знакомства с фитнес направлениями я с учениками изучаю базовые элементы классической аэробики (они применяются в разминочной части урока с использованием музыкального сопровождения). Отдельные элементы и упражнения из популярной программы гимнастики «Пилатес» (легко доступные для восприятия учащимися), направленные на укрепление отдельных групп мышц и мышечного корсета в целом. Стрейтчинг упражнения, направленные на растяжение и расслабление мышц тела. Всё это сопровождается моим личным показом и объяснениями.

Во втором блоке темп урока увеличивается. За счет объединения изученных упражнений в небольшие комплексы для отдельных мышц (мышц живота, мышц поясницы, бёдер, ягодиц и т.д.) и для групп мышц. Здесь начинается эффективная проработка мышечного корсета. Это помогает улучшить ситуацию с одной из актуальны проблем для школьников в подростковом возрасте, а именно проблемой нарушений осанки у наших учеников. А также на уроках мы начинаем знакомство учащихся с популярным фитнес инвентарём (мягкие фитнес гантели, резиновые амортизаторы, малые и большие фитболы). Ранее изученные и уже знакомые упражнения, не вызывающие затруднений, мы начинаем выполнять с помощью этого инвентаря.

В третьем блоке становится, виден явный прогресс некоторых учащихся. Фитнес программы дают возможность повышать нагрузку для таких учеников прямо в рамках урока. Используя для усложнения инвентарь, увеличивая количество повторов и темп выполнения упражнений или усложняя комплексы из отдельных групп упражнений. В то время, когда остальные ученики могут продолжать заниматься в прежнем темпе, поддерживая свою постоянную физическую форму. На этом этапе каждый ученик способен выбрать для себя необходимую и возможную нагрузку.

Таким образом, использование фитнес-программы в системе формирования физического воспитания школьников обеспечивает условия для формирования индивидуальной образовательной траектории ребенка с различными образовательными потребностями и значительно расширяет традиционные формы организации уроков физической культуры.

Фитнес-программа выступает как общедоступная, высокоэффективная, эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разнообразной направленности, исходящих из интересов занимающихся, с целью укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни.

**Список используемой литературы**:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж.К. Холодов-10-е изд.-М.,2012-480с.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург 2011. – 508 с. – ISBN 978-5-459-00574-5.
3. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш.учеб. заведений физ.культуры/ Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов: -М.: Издательский центр «Академия» 2001.-144с.
4. Гайбадуллина Р.Ф. Применение фитнес технологий. [Электронный ресурс]: Применение фитнес – технологий на занятиях физической культуры как средство повышения мотивации учащихся / Гайбадуллина Р.Ф. Электрон. текстовые дан. – Благовещенск: 2020. – Режим доступа: https://infourok.ru/primenenie-fitnes-tehnologij-na-zanyatiyah-fizicheskoj-kulturoj-kak-sredstvo-povysheniya-motivacii-uchashihsya-4310795.html, свободный.
5. Капшуков П.Б. Современные фитнес – технологии. [Электронный ресурс]: Современные технологии физического воспитания/ П.Б. Капшуков, Электрон. текстовые дан. – Калининград: 2018. – Режим доступа: https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2018/12/29/sovreme-nnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya, свободный.
6. Кулакова Е.В. Фитнес – технологии в школе. [Электронный ресурс]: Использование фитнес – технологий на уроках физической культуры/ Е.В. Кулакова Электрон. текстовые дан. – Санкт - Петербург: 2017. – Режим доступа: https://infourok.ru/statya-fitnes-tehnologii-v-shkole-4798208.html, свободный.
7. Филипенко А.В. Использование фитнес – технологии на уроке физической культуры в школе. [Электронный ресурс]: Современные педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта/ А.В. Филипенко. Электрон. текстовые дан. – Самара: 2014. – Режим доступа: https://infourok.ru/itogovaya-rabota-po-teme-ispolzovanie-fitnestehnologiy-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-v-shkole-1079139.html, свободный.
8. Теория и методика физического воспитания: в 2 т./под ред. Т.Ю. Круцевич. -Киев: Олимпийская литература, 2003.Т. 1,2: методика физического воспитания различных групп населения/ под.ред. Т.Ю. Круцевич-2003. -391с.
9. Тхоревский, В.И. Теория и методика фитнес тренировки В. И. Тхоревский, Д.Г. Калашников. –М.: ООО Франтера, 2010. -212с.