***Елена Викторова,***

***учитель – методист по физической культуре и здоровью***

***ГУО «Средняя школа №9 г.Молодечно» Минской области***

**ФИТНЕС КАК ОДНА ИЗ ФОРМ**

**ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И СПОРТИВНО – МАССОВОЙ РАБОТЫ**

Фитнесом занимается огромное количество людей, о нём говорят, пишут, спорят, но невозможно недооценить ту роль, которую фитнес играет в современном урбанистическом мире. В основе фитнеса заложен рациональный подход к естественному оздоровлению организма.

Занятия фитнесом направлены на повышение уровня физического развития, так как снижение двигательной активности, нерациональное питание, неправильный образ жизни приводят к избытку массы тела, общему ухудшению здоровья, снижению умственной и физической работоспособности.

Хочу поделиться с коллегами исследовательской работой из своего опыта по аспектам использования фитнеса в работе с учащимися.Работа проводилась в три этапа.

 **Организационный этап,** в рамкахкоторого составлен план работы; разработаны тесты, методы и формы организации образовательного процесса;

формировалась материально- техническая база; проведена исходная диагностика.

 **Основной этап,** в рамках которого учащиеся овладевали знаниями, умениями и приобретали опыт самостоятельных занятий; повышали уровень физической подготовленности; поведена промежуточная диагностика.

 **Обобщающий этап,** в рамках которого проведена итоговая диагностика; проведен анализ, систематизированы и обобщены полученные результаты; выработаны практические рекомендации по использованию педагогического опыта; опыта распространялся на различных уровнях.

 Ведущая идея в исследовательской работе **-** формирование сознательного и ответственного отношения учащихся к своему здоровью через организацию здоровьесберегающей среды в учреждении образования, установление взаимосвязи между учащимся и учителем, сохранение физического, нравственного и психического здоровья, развитие физических качеств.

 Именно фитнес является приобщением девушек – старшеклассниц к активным физическим занятиям на учебных занятиях по физической культуре и здоровью, во внеурочное время на самостоятельных занятиях – помогает в формировании красивой фигуры, осанки.

В структуру занятий по фитнесу в ГУО «Средняя школа №9 г. Молодечно» включены упражнения на фитболах, калланетик, фитнес - йога, пилатес, оздоровительная танцевальная аэробика, шейпинг и стретчинг, которые обязательно проводятся под музыку.

 ***Шейпинг -***это система занятий физическими упражнениями для девушек и женщин, в которой применяют аэробику и индивидуальную работу по атлетизму с целью формирования красивой фигуры.

 ***Пилатес* -**это большое количество упражнений для реабилитации при болевых синдромах в разных отделах позвоночника. Тренировочное занятие по системе пилатес настолько безопасно, ее используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в единое гармоничное целое.

 ***Оздоровительная танцевальная******аэробика*** *-* направление массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы.

 ***Калланетик*** – комплексная программа, состоящая из 30 гимнастических упражнений. Во время тренировки все мышцы развиваются равномерно, уровень обмена веществ в мышечной массе резко возрастает, сжигается большее количество калорий, «задействованы» мелкие мышцы, изолирующие при этом крупные. Калланетик, точно талантливый скульптор, помогает вылепить новую фигуру с безупречными формами.

 ***Фитнес-йога -*** направлена на улучшение осанки, восстановление сократимости и эластичности мышц, постановление подвижности суставов и позвоночника.Статическая нагрузка на занятиях позволяет почувствовать свои мышцы, своё тело в пространстве. В процессе тренировочного занятия прорабатываются мелкие мышцы и связки, восстанавливая мышечный баланс разных частей тела. Особенно фитнес-йога рекомендуется для людей, ведущих сидячий образ жизни, а также снятие психоэмоциональных нагрузок и стрессов.

 ***Стретчинг*** *–* это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развития подвижности в суставах, при котором чередуется напряжение и расслабление различных мышц. Стретчинг, организуя мышечную деятельность, повышает двигательную активность.

 В своей работе я составляю различные комплексы фитнес – упражнений для учебных и тренировочных занятий, учитывая уровень физической подготовленности учащихся и их интересы. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплексы, можно переходить к разучиванию более трудных движений. Как правило, к четвертому – пятому занятию девушки хорошо запоминают упражнения и их последовательность в комплексе. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, однако они не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Опыт свидетельствует, что лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. Девушки должны сосредоточить своё внимание на полезности упражнения (развитие силы, ловкости, координации).

 На первом году обучения занятия проводятся дважды в неделю, на втором году обучения - не для поддержания уровня, а для достижения результатов - нужно заниматься 3 – 4 раза в неделю. Основу комплексов составляют упражнения, включающие в себя различные наклоны туловища, поднимание туловища из положения лежа, приседания, выпады, махи, сгибание и разгибание рук в упоре, степ – упражнения, прыжки через скакалку, упражнения на фитболах. Это рассчитано на развитие всех двигательных качеств и охватывает все основные группы мышц. На начальном этапе (первые 4 – 6 недель) интенсивность занятия составляет 50 – 60 % от максимального пульса, продолжительностью 25 – 30 минут. Далее продолжительность занятия увеличивается до 35 – 60 минут, интенсивность возрастает до 70% - 80% от максимального пульса. ЧСС у старшеклассниц после выполнения упражнений не должна превышать 165 – 170 уд/мин. Считается, что двойное увеличение показателя ЧСС, по сравнению с замером в покое отражает нормальный уровень нагрузки.

 Для проведения учебных занятий по фитнесу я разработала основной план, который состоит из пяти ключевых элементов:

1. Разминка. Начинать с лёгких аэробных движений, что позволит снизить риск травм.
2. Подходы/повторы. Выполнять 2 – 3 подхода по 8 – 12 повторов каждого из базовых упражнений.
3. Кардио. Кардио нужно заниматься по 20 – 30 мин.
4. Заминка. В конце занятий выполнять упражнения на стретчинг.
5. Гибкость. Выполняйте как можно больше упражнений для развития гибкости.

 Составляя комплексы упражнений, я стремилась, чтобы они не были слишком сложными, но одновременно были бы достаточно эффективными. Исхожу из того, что наиболее охотно девушки выполняют то, что им доступно, позволяет видеть рост результатов, который подлежит количественной и качественной оценке. Выбирая фитнес - упражнения, учитываю возможность их выполнения и в домашних условиях, а также учитываю пользу их для роста физического развития и повышения физической подготовленности учащихся. Чем разнообразнее будут тренировки или учебные занятия, тем быстрее будет результат. Однако следует помнить, что необходимо:

* сфокусироваться на процессе обучения, а не на результате;
* не пытаться объять необъятное;
* настроиться на позитивный лад и внушить себе, что у вас всё получится.

 В зависимости от поставленных задач, подбираются и методические приёмы обучения для каждого занятия. Поточный метод используется для проведения занятий без интервалов отдыха с выполнением упражнений высокой, средней и низкой интенсивности, а метод стандартного интервального упражнения позволяет выполнять повторное выполнение движений с интервалами отдыха, либо выполнять упражнения с более низкой интенсивностью, что обеспечивает снижение частоты сердечных сокращений. Использую также основные методы организации занятий учащихся фитнесом: фронтальный, групповой, индивидуальный. Преимущество фронтального метода заключается в возможности следить за действиями всех занимающихся и обеспечить большую плотность занятия; групповой позволяет сконцентрироваться на дифференцированном подходе; индивидуальный метод предусматривает рекомендации во время самостоятельной двигательной активности девушек и при самостоятельном выполнении упражнений.

 В рамках работы были сформированы две группы девушек IX класса по 10 человек. Первая группа – девушки первого года обучения, которые занимаются дважды в неделю на учебных занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», тренировочные занятия по фитнесу посещают дважды в неделю. Вторая группа – девушки, которые посещают только учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Все девушки на протяжении трех лет работы в рамках исследования тестировались на развитие физических качеств, а группа девушек, занимающихся фитнесом, прошла дополнительно и анкетирование по определению мотивации к таким занятиям.

 Для определения уровня развития физических качеств девушки выполнили 4 теста: на выносливость, гибкость, координацию движений и силу мышц. С помощью теста на выносливость девушки проверили стойкость к аэробным нагрузкам. Для этого потребовалась степ – платформа и в течение 4 минут бодро шагать вверх – вниз. Насколько эластичны мышцы и связки показал тест на гибкость, как крепко стоим на ногах и принимаем позу лотоса – тест на координацию движений. Тест на силу мышц определил развитие мышечной системы.

 Для того, чтобы занятия фитнесом приносили результат, по моему мнению, необходимо:

* добиться, чтобы девушки знали требования учебной программы и уровни развития основных физических качеств, которых они должны достичь в своем возрасте;
* убедить девушек в практической пользе фитнеса как необходимого дополнения к учебным занятиям по физической культуре;
* формировать у них привычку самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями, а также навыки здорового образа жизни;
* обязательно сообщать девушкам сроки следующих этапов тестирования по развитию физических качеств и проводить их мониторинг.

 Важным становится момент, когда идёт определение первоначальных возможностей девушек в выполнении упражнений. Нужно знать максимальный результат, чтобы быть уверенными в дальнейшем росте за счет самостоятельной работы дома.

Какова результативность и эффективность опыта?

Согласно проведенным исследованиям, можно сделать вывод, что 60% девушки посещают спортзал для создания имиджа, 30% - для здорового образа жизни, 10% для – общения. Очень хорошо просматривается результативность занятий при контроле уровня развития физической подготовленности. Девушки при прохождении начального этапа тестирования показали следующие результаты:

* 30% девушек, не занимающихся спортом, смогли выполнить задание на выносливость на высоком уровне (70% имели низкий уровень);
* 30% девушек при выполнений теста на силу имели высокий и средний уровни;
* 50% не занимающихся дополнительно фитнесом прошли тест на гибкость и координацию - хороший результат, а 80% занимающихся показали высокий результат.

Далее было проведено промежуточное тестирование для двух групп девушек. Нужно отметить, что произошли некоторые изменения уровня физической подготовленности девушек, но только положительный результат был получен девушками, которые уже практически занимались год фитнесом. Тесты на гибкость, выносливость и координацию выполнили на отлично 90%, а 10% имели средний результат, вторая группа с тестом на выносливость и силу мышц справились на 30%, на координацию и гибкость – 40% и 45%, имея при этом 40% средний уровень и от 10% до 20% низкий уровень. Третий этап тестирования был проведён по окончании исследовательской работы. С начала опыта прошло два года и нужно увидеть результат. Выносливость и сила мышц у девушек, не занимающихся спортом составила высокий уровень только 50%, у девушек первой группы, которые уже занимались два года, результат максимальный – 100%, практически так же ситуация складывается и с тестами на гибкость и координацию – 50% девушек, не занимающихся спортом, и 100% у девушек первой группы.

Таким образом, сравнительный анализ уровня физической подготовленности показал, что показатели физической подготовленности девушек, которые занимались фитнесом, значительно изменились: высокий уровень вырос с 70% до 100%, не вызвав при этом у девушек затруднений. К сожалению, у девушек второй группы, в расписании которых не было дополнительных занятий фитнесом, прирост составил только 10%.

Проведя сравнительный анализ уровня обученности учащихся, мы отметили, что девушки первой группы имеют четвертные отметки «10», а вторая группа - от «7» до «9». Если сравнить показатели простудных и респираторных заболеваний, то лидирующее положение занимают девушки второй группы в соотношении 80% к 20%.

Чтобы данная форма занятий была продуктивной, необходимо постоянно отслеживать динамику развития физической подготовленности учащихся. Наблюдения за изменением результатов при выполнении заданий учащиеся осуществляют сами с помощью дневника тренировочных занятий, включающего в себя следующие параметры: дата выполнения задания, отягощение, количество повторов, а также самочувствие. Анализ записей в дневниках самоконтроля учащихся, даёт возможность понять причины неудач и побед, помочь найти возможность их устранения.

Таким образом, показатели физической подготовленности у девушек, занимающихся фитнесом, значительно улучшились, повысилось качество обученности по предмету «Физическая культура и здоровье» и что очень важно, сформировалась положительная мотивация обучения, которую можно определить по результатам диагностики.

 **Список литературы**

1. Актуальные проблемы повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров: материалы научно – практической конференции, Минск, 13 мая 2011 г./ редкол.: М.Е.Кобринский. – Минск: БГУФК, 2011. – 269с.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателем/ С.Г.Арзуманов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 443с.
3. Голомидова С.Е. Нестандартные уроки физкультуры.10 – 11 классы/ С.Е.Голомидова. – Волгоград: Учитель – АСТ,2005. – 96с.
4. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы/ С.В.Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157с.: ил.
5. Садовникова В.В. Аэробика: пособие для учителей/ В.В.Садовникова. –Минск: Асар, 2010. – 96с.
6. Садовникова В.В. Аэробика: пособие для учащихся/ В.В.Садовникова. – Минск: Асар, 2010. – 92с.
7. Юсупова Л.А. Аэробика / Л.А.Юсупова, В.М.Миронов. – Минск: БГУФК, 2005. – 100с.

**Примерный комплекс упражнений танцевальной аэробики**

**Подготовительная часть (8-12 мин)**

1. «March» на месте, обычное движение рук при ходьбе.
2. «Open step», качание руками.
3. «Leg curl», качание на бицебс.
4. «Knee up», руки тянуть к плечам.
5. «Plie», пружинистые полуприседы в стойке ноги врозь с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. Выполнять до полного выпрямления «свободной» ноги.
6. И.п.- стойка ноги врозь, руки на коленях.

 «1-2» - наклон вперёд прогнувшись.

 «3-4» - движение туловищем вверх, округляя спину, голову вниз.

1. И.п.- стоя левым боком к опорной ноге, полуприсед на левой с наклоном вперёд, правую ногу вперёд на пятку, носок на себя, правую руку на правое колено, левую на пояс. Пружинистые наклоны вниз.

**Основная часть**

8. «1-4»- «bouble step-touch», руки вправо по кругу.

 «5-8» - «step-touch», качание руками.

9. «1-4» - «bouble step-touch», руки влево по кругу.

 «5-8» - «cross», прямыми, как при ходьбе.

10. «1-6» - «mambo»

 «7-8» - «jumping jack», хлопок над головой.

11. «1-8» - «leg curl», 1:1:2.

12. «1-8» - «scoop» - хлопок на уровне груди.

13. «1-4» - «V-step» с правой, руки к одноимённому плечу.

 «5-8» - «V-step» с левой, руки к одноимённом плечу.

14. «1-8» - «scoop» - хлопок на уровне груди.

15. «1-2» - «squat» (полуприсед), руки на колени.

 «3-4» - «squat», руки на колени.

 «5-8» - «jog», интенсивная работа рук, как при ходьбе.

**Заключительная часть**

1. И.п.- стойка на коленях, руки вперёд.

 «1-2» - сесть на правое бедро, руки назад, вниз.

 «3-4» - и.п.

 «5-8» - то же влево.

1. И.п.- стойка на коленях, руки на пояс.

 «1-3» - наклон назад, без прогиба в поясничном отделе позвоночника.

 «4» - и.п.

1. И.п.- упор на правом колене, опираясь о предплечье, левая назад. Сгибание и разгибание левой ноги в коленном суставе. Выполнить максимальное количество раз.
2. И.п.- тоже, левая согнута, пятка вверх.

 «1» - поднимание вверх (тянуться пяткой).

 «2» - и.п.

 «3» - то же, не прогибаясь в поясничном отделе позвоночника.

1. И.п.- лёжа на правом боку, левая рука впереди.

 «1» - отвести левую ногу назад.

 «2» - и.п.

1. И.п.- то же.

 Махи левой ногой в сторону.

 Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.