

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕСА В ВАРИАТИВНОМ КОМПОНЕНТЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Садовникова В.В., кандидат педагогических наук, доцент,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников
и специалистов физической культуры, спорта и туризма

Белорусского государственного университета физической культуры

Котельников А.В.,

Викторова Е.П.,

Общеобразовательная средняя школа № 9 г. Молодечно

Забота о здоровье детей – проблема государственная, и одной из задач системы образования является формирование физической культуры и здорового образа жизни учащихся, такой организации жизнедеятельности, когда формируется потребность в мотивационной сфере, ценностное отношение к здоровью, высокий уровень знаний по здоровьесбережению, развитию эмоционально-волевой сферы, а также творческой самореализации.

Невозможно недооценивать роль фитнеса в современном урбанистическом обществе. В основе фитнеса лежит рациональный подход к естественному оздоровлению организма. Существует мнение, что фитнес – это современная оздоровительная методика, которая помогает скорректировать формы тела, избежать риска отдельных заболеваний, развивает все группы мышц, способствует повышению работоспособности и умственной активности. Развертывание инфраструктуры фитнеса, расширение сферы внедрения аэробных средств, вовлечение в занятия людей с разным уровнем физического развития и состояния здоровья повышают его значимость [1, 2, 7].

Тесное сотрудничество и взаимодействие Молодеченского районного отдела образования и Института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма (ИППК БГУФК) позволяет системе физкультурного образования учащихся функционировать на высоком уровне. Регулярное проведение курсов повышения квалификации специалистов отрасли в межкурсовой период на собственной базе способствует более широкому охвату учебной деятельностью педагогов. Так, в результате прохождения целевого повышения квалификации по фитнесу учителем физической культуры и здоровья ГУО «ОСШ № 9» Е.П. Викторовой предложена и при поддержке руководства внедрена идея проведения занятий по фитнесу в качестве вариативного компонента по учебной программе «Физическая культура и здоровье», а также организован кружок по фитнесу для учащихся старших классов на внебюджетной основе.

Традиционно в ГУО «ОСШ № 9 г. Молодечно» предмету «Физическая культура и здоровье» отводится ведущая роль формирования сознательного и ответственного отношения учащихся к своему здоровью, организации здоровьесберегающей среды учреждения образования, установления взаимосвязи между учеником и учителем, сохранения физического, нравственного и психического здоровья и развития индивидуальных качеств личности [1, 4]. Целью использования фитнеса в рамках вариативного компонента являлось создание условий для формирования физической культуры личности учащихся с учетом возрастных особенностей и оздоровления средствами фитнес-упражнений.

Программное содержание вариативного компонента средствами фитнеса позволяет решать следующие задачи:

- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для организации самостоятельных занятий по фитнесу;
- содействие формированию отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности, воспитание положительных черт характера;
- снижение отрицательного воздействия чрезмерных психических нагрузок, вызываемых напряженным режимом обучения и возрастающим потоком информации, адресованной учащимся.

Для занятий фитнесом общепринятым является фронтальный способ проведения, который гарантирует высокую плотность урока в целом и максимальную моторную активность каждого учащегося (исключая паузы ожидания) [4, 6]. В занятия фитнесом на уроках и занятиях кружка ОСШ № 9 включены элементы из следующих современных оздоровительных и фитнес-систем: калланетики, фитнес-йоги, пилатеса, степ-аэробики, шейпинга и стретчинга.

Калланетик – комплексная система, разработанная Каллан Пикней. Это программа из 30 гимнастических упражнений, рассчитанных на час интенсивных занятий. Фитнес-йога – система физических упражнений, способствующих поддержанию высокой стрессовой устойчивости организма. Йога хороша тем, что эффект чувствуется сразу же после первого занятия, она мощно стимулирует кровообращение и таким образом помогает избавиться от вредных продуктов обмена.

В системе Пилатес упражнения выполняются плавно, переливаясь из одного в другое (поточным непрерывным способом), направлены на растяжение, укрепление мышц и достижение согласованной работы во всех частях тела. Причем задействованы не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые обычными силовыми упражнениями не удастся в полной мере задействовать. Еще один плюс данной программы – особо бережное отношение к позвоночнику, поэтому ее нередко рекомендуют в качестве восстановительной гимнастики после травм [3].

Степ-аэробика способствует развитию общей выносливости организма и силовых качеств нижних конечностей. Несомненно, это один из наиболее эффективных способов формирования, укрепления и коррекции нижней части тела, что в основном и привлекает в занятиях степом девушек старших классов [2, 3, 5, 6, 8].

Элементами шейпинга, применяемыми в уроке, являются силовые упражнения, направленные на развитие отдельных групп мышц и мышц всего тела. Упражнения шейпинга применяют только после предварительной хорошей разминки сериями, до чувства легкой усталости, сочетаются со стретчингом – упражнениями, направленными на совершенствование гибкости и развития подвижности в суставах. Упражнения выполняются до легких болевых ощущений. Необходимо строго контролировать принятие исходного положения и не допускать пружинистых движений. Время выполнения статического стретчинга от 3 до 30 секунд [7].

По нашему мнению, именно изучение фитнеса в рамках вариативного компонента является приобщением девушек-старшеклассниц к активным физическим занятиям на уроках физической культуры и здоровья, во внеурочное время для формирования красивой фигуры, осанки, сохранения высокой работоспособности и «запаса» знаний и умений по формированию своего здоровья на всю жизнь. Занятия фитнесом повышают двигательную активность, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что является средством активного отдыха и восстановления после напряженной умственной работы.

Теоретический и практический материал занятий по фитнесу можно использовать в перспективе и во внеклассной работе. Базу для увлекательных и зрелищных мероприятий создает содержание вариативного компонента учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье». Секрет популярности занятий фитнесом кроется в том, что целью всех фитнес-программ является не достижение высоких спортивных результатов, а стремление получить удовольствие от двигательной деятельности, ведения полноценного, здорового образа жизни.

Таким образом, занятия фитнесом ориентированы на физическое развитие, формирование здорового образа жизни, умений и навыков самостоятельных занятий. При проведении занятий на высоком уровне с осуществлением дифференцированного подхода и принимаются учащимися, то они развивают не только их способности, но и повышают жизненный тонус, а значит, улучшается качество жизни в целом.

1. Барков, В.А. Уроки физической культуры в школе / В.А. Барков. – Минск: Тэхналогія, 2001. – 240 с.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики, 2002. – Т. 1: Теория и методика. – 232 с.
3. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики, 2002. – Т. 2: Частные методики. – 236 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сер-Вит, 2008. – 200 с.
5. Садовникова, В.В. Аэробика: пособие для учащихся общеобразовательных учреждений. – Минск: Асар, 2010. – 92 с.
6. Садовникова, В.В. Аэробика: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – Минск: Асар, 2010. – 96 с.
7. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Круцевич Т.Ю.. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
8. Юсупова, Л.А. Аэробика / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов. – Минск: БГУФК, 2005. – 200 с.