

1. Григорян, Э. А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом / Э. А. Григорян. – Киев, 2006. – 134 с.
2. Круцевич, Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьева. – Киев: Полиграф-Экспресс, 2005. – 195 с.
3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: учеб. / В. И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 114 с.
4. Майорова, Л. Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 7–10 лет: учеб. / Л. Т. Майорова, Н. Г. Лопина. – Красноярск, 2006. – 134 с.
5. Суянгулова, Л. А. Совершенствование координационных способностей рук детей школьного возраста: учеб. / Л. А. Суянгулова. – Омск: ОГИФК, 2006. – 38 с.
6. Шамардина, Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания: учеб. / Г. Н. Шамардина. – Днепропетровск: Пороги, 2003. – С. 198–223.

## ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММУ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Володько К.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Практически все современные дети испытывают дефицит в движении, поскольку даже дошкольники проводят большую часть своего времени, сидя за компьютером, за столом, перед телевизором. Это приводит к напряжению определенных групп мышц, ослаблению мышечного корсета, вследствие чего искривляется позвоночник, нарушается осанка, задерживается возрастное развитие таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость и другие.

Решение изложенной проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре (ФК), в частности – по фитнесу. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению занятий по ФК учащихся [10; 11].

Программа по ФК учащихся учреждений общего среднего образования, по мнению В.Н. Старченко, не в состоянии обеспечить полноценное физическое совершенствование ребенка. Многие средства ФК в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными – отсюда и низкая мотивация к занятиям [11].

В настоящее время в физкультурно-оздоровительную работу со школьниками широко внедряются занятия различными направлениями фитнеса. Материально-техническое обеспечение большинства современных учреждений общего среднего образования позволяет учащимся заниматься оздоровительной ФК как на уроках по ФК в рамках вариативного компонента учебной программы, так и во внеурочное время в группах и спортивных секциях. Новые учреждения общего среднего образования оснащены не только комплексными спортивными залами и открытыми площадками для проведения уроков и занятий в секциях по видам спорта, но и бассейнами, тренажерными залами, залами аэробики и другими спортивными сооружениями для проведения занятий, в том числе по фитнесу.

Интенсивное возрастание роли занятий фитнесом с его разнообразными средствами и методами, рассматривающего здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками и образом жизни, требует нового подхода к анализу своей сущности в учреждениях общего среднего образования с позиций современного подхода к оздоровительно-развивающей тренировке [12].

Фитнес – это система занятий ФК, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает

один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления и сохранения здоровья [2].

Для повышения оздоровительной эффективности ФК учащихся предпочтение отдают физическим упражнениям, оказывающим разностороннее воздействие на организм и позволяющим получать выраженный тренирующий эффект, который обеспечивает оздоровительное воздействие. Современные направления фитнеса позволяют в полной мере решить эту задачу [12].

Развиваясь и совершенствуясь, направления фитнеса охватывают различные формы двигательной активности. При этом фитнес может удовлетворять потребности самых различных социальных групп населения в выборе оздоровительных занятий, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора за счет включения большого количества фрагментов искусства в занятия фитнесом (классических, народных, современных танцев и музыкальных произведений в различных стилях и т. д.), возможности выбора фитнес-программ, ориентированных на культурные традиции как Запада, так и Востока [2; 12].

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растет как за рубежом, так и в Беларуси, и представляет интерес для специалистов по ФК, несмотря на то, что пока еще он не имеет достаточно строгого научного обоснования [12].

Анализ данных научно-методической литературы позволил определить, что занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности и способствовать их оздоровлению, повышению интереса к ним, приобщению к здоровому образу жизни. Это достигается за счет использования разнообразных фитнес-технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и другого, а также возможностей выбора тех или иных видов занятий [2; 5; 12].

Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора его детьми для занятий ФК. Их интерес также обусловлен и тем, что фитнес-программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны [6].

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степпах, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворенности от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним [2; 6].

Интерес к фитнесу и разновидностям его направлений не случаен, так как он предоставляет большие возможности заниматься в соответствии с потребностями и интересами детей и подростков, проявлять свою индивидуальность. Это обуславливается также свободой выбора направлений фитнеса и добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся (независимо от пола, возраста, состояния здоровья) и современным взглядом на занятия ФК [12].

Фитнес для школьников включает в себя большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ по фитнесу определяются обилием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического совершенствования, повышения уровня физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребенка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Демонстрация развития двигательных умений и навыков занимающихся может реализовываться через показательные выступления, конкурсы, фестивали и шоу [9; 12].

Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий (включающих средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца) пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста. Поэтому программы по детскому фитнесу и его технологии в последние годы применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах и в спе-

циальных коррекционных учреждениях. Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса включают в учреждениях общего среднего образования как во внеклассную работу (кружки, секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, в обще-школьных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях), так и в основную форму учебно-воспитательной работы – урок [2; 8].

Позитивное влияние занятий фитнесом с оздоровительной направленностью для учащихся учреждений общего среднего образования выражается в следующем:

- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата;
- повышении иммунитета детей и подростков;
- избавлении от лишнего веса;
- улучшении осанки;
- улучшении двигательных способностей;
- повышении уровня физической подготовленности;
- приобретении жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- выработке рациональных двигательных стереотипов, необходимых в повседневной жизни (например, правильного сидения, стояния, подъема тяжестей, возможность предотвращения травм);
- развитию двигательной памяти [2; 12].

Все это дает возможность теоретического обоснования программы по фитнесу для внедрения ее в учебный процесс школьников в виде третьего урока ФК с оздоровительной направленностью.

Исходя из того, что многие современные учреждения общего среднего образования оснащены бассейнами и тренажерными залами, позволяющими проводить занятия с оздоровительной направленностью, можно предложить внедрение комплексной программы по фитнесу в систему ФК учащихся, включающую занятия атлетизмом и оздоровительным плаванием для школьников.

Раздел программы по атлетизму включает в себя систему упражнений, направленных на укрепление мышечной системы, развитие сердечно-сосудистой системы, коррекцию фигуры, укрепление опорно-двигательного аппарата учащихся. Физические упражнения в атлетизме выполняются, главным образом, с отягощениями и основываются на научных знаниях анатомии, физиологии, диетологии, а также техники и методики выполнения силовых упражнений. Поэтому занятия атлетизмом в полной мере способствуют осуществлению силовой подготовки учащихся учреждений общего среднего образования, совершенствованию прикладных физических качеств подрастающего поколения и укреплению здоровья [3; 4].

Занятия оздоровительным плаванием включают в программу фитнеса, так как к ним практически нет противопоказаний. Раздел программы по оздоровительному плаванию направлен на физическое совершенствование и укрепление здоровья, а также повышение плавательной подготовленности и совершенствование физических качеств учащихся по средствам воздействия плавательных упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат занимающихся [1; 7].

Таким образом, программа занятий фитнесом, наряду с обязательной учебной программой по ФК учащихся, по мнению специалистов [2; 5; 11; 12], будет способствовать обеспечению полноценного физического совершенствования учащихся учреждений общего среднего образования, повышению мотивации к занятиям ФК и приобщению школьников к ведению здорового образа жизни.

1. Барков, В. А. Атлетизм для всех / В. А. Барков, В. Н. Старченко. – Минск: Полымя, 1993. – 151 с.
2. Безносиков, Е. Я. Теория и методика оздоровительной физической культуры: пособие для слушателей ФПК / Е. Я. Безносиков, В. И. Морозов. – Минск: Респ. метод. кабинет Госкомспорта РБ, 1992. – 23 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
4. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: АСТ. Астрель, 2002. – 160 с.
5. Вишневский, В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
6. Гутько, И. П. Азбука здоровья / И. П. Гутько. – Минск: Полымя, 1998. – 175 с.
7. Кузнецов, В. С. Физкультура. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В. С. Кузнецов. – М.: ЭНАС-КНИГА, 2003. – 196 с.
8. Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 178 с.