

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕСС-ТЕХНОЛОГИЙ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ КАК СРЕДСТВА МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Зяц Л.С., Масленникова Т.А.

г. Белгород, МБОУ – лицей № 32,

Научный руководитель: Шиловских К.В., г. Белгород, МБОУ – лицей № 32

Актуальность исследования

Все большее значение в жизни современного россиянина приобретает физическая культура. Введение норм ГТО, Олимпийские Игры в Сочи, подтолкнули население страны к систематическим занятиям физической культурой. С каждым годом все большее количество человек посещает фитнес-центры, так как их деятельность соответствует современному представлению о физическом воспитании.

Цель: Показать необходимость внедрения в учебные программы ВУЗов и школ систематических занятий фитнесом.

Среди воспитательных методов используются в работе: метод убеждения, метод поощрения и наказания, метод соревнования и игры.

Среди многообразия методов обучения используются словесные, наглядные и практические.

Организационные методы, используемые в работе: фронтальный, групповой, индивидуальный.

При выполнении используются основные методы: непрерывный, интервальный, повторный, игровой и соревновательный.

Мы, при участии старшеклассниц Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – лицея № 32 города Белгорода и студентов 1-2 курсов факультета математики и естественнонаучного образования НИУ «БелГУ», ввели дополнительные занятия по физической культуре, в которые вошли такие элементы фитнеса, как аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, калланетика, тай-бо и другие. Всего были привлечены к занятиям более 60 человек.

Наше наблюдение, основанное на анализе посещаемости занятий физической культурой, которая проводилась по обычным образовательным программам, показала то, что именно девушки нехотя посещают такие учебные занятия. Анкетирование показало, что более 70% опрошенных девушек остаются недовольными своим физическим состоянием, а также, учебной программой школы и ВУЗа.

Введение дополнительных занятий физической культурой, в частности, фитнеса, одобрили практически все опрошенные.

В лицее № 32 под эти цели была создана проектная деятельность по направлению: «Использование фитнеса в рамках системно-деятельностного подхода в режиме занятий физической культурой и внеурочной деятельностью в школе». Она представляет собой цикл учебных занятий по нескольким направлениям:

1. Аэробика. Является одной из наиболее популярных разновидностей физической тренировки, в процессе которой движения выполняются под бодрую музыку. Аэробика оказывает общеукрепляющее воздействие как на сердечно-сосудистую, так и дыхательную, системы. Регулярные занятия аэробикой способствуют скорому похудению и ощутимому улучшению фигуры.

2. Степ-аэробика. Она особо показана в качестве профилактики и лечения таких серьезных заболеваний, как артрит и остеопороз. Также рекомендуется выбирать этот вид аэробики в качестве восстановительных упражнений, если у вас травмированы колена, а также для укрепления мышц. Занятия степ-аэробикой проходят с использованием специальной платформы, на которую необходимо подниматься и опускаться под ритм музыки, при этом выполняются танцевальные движения. Движения в степ-аэробике чрезвычайно просты, что делает её универсальным видом фитнеса для людей различного возраста и уровня физической подготовленности. Занятия степ-аэробикой помогают улучшить фигуру, подтянуть мышцы голени, бедер и ягодиц.

3. Танцевальная аэробика. Она способствует укреплению мышцы тела, особенно эффективно – нижней части. При условии регулярных занятий происходит активная стимуляция сердечно-сосудистой системы, заметное улучшение координации движений, выпрямление осанки, а также сжигание лишнего жира. Большую часть нагрузки принимают на себя крупные группы мышц.

4. Калланетика. Пожалуй, самая универсальная гимнастика для лиц любого возраста и физической комплекции. К кал-

ланетике относится комплекс упражнений, которые предполагают участие буквально всех групп мышц – ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины, а также брюшного пресса, таким образом, работает каждый участок вашего тела. Также активируются и глубокие мышцы, не используемые в обыденной жизни. Справедливо замечено, что занятие калланетикой в течение одного часа по своей эффективности заменяет семь часов шейпинга или целые сутки занятия аэробикой.

5. Пилатес. Это наиболее простая и безопасная система упражнений, которая не предполагает ударной нагрузки. Пилатес способствует растяжке и укреплению основных групп мышц, в том числе более слабых и мелких. Занятия пилатесом помогают развить гибкость суставов, эластичность связок, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость. Очевидное преимущество пилатеса над всеми другими видами фитнеса – это практическое сведение к нулю возможности травмироваться, а также почувствовать негативную реакцию со стороны организма. Если вы собираетесь заниматься пилатесом, то знайте, что к нему практически нет никаких противопоказаний.

6. Тай-бо. Тай-бо является очень молодым и уже весьма популярным видом фитнес-тренировок. Тай-бо требует особой выносливости, силы и энергии. Специалистами замечено, что 1 час занятий тай-бо по затратам энергии эквивалентен 10-километровому забегу на беговой дорожке. Различные элементы боевых движений из бокса, каратэ и таэквондо исполняются в стиле аэробики под энергичную музыку. Поскольку данный вид фитнеса не предполагает контактного боя, риск травм при занятиях сводится к нулю.

7. Аутогенная тренировка. Психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

8. Релаксация. Снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов. Считается, что релаксация способствует снятию психического напряжения, из-за чего она широко применяется в психотерапии, при гипнозе и самогипнозе, в йоге и во многих других оздоровительных системах. Релаксация, наряду с медитацией, приобрела большую популярность как средство борьбы со стрессом и психосоматическими заболеваниями.

Эти же разновидности фитнеса были использованы при работе со студентами НИУ «БелГУ».

Занятия проводились во внеурочное время, по три раза в неделю. Строились они по принципу построения нескольких комплексов.

Каждый из них был рассчитан на 2 недели практического применения. Продолжительность 1 комплекса составляет 40-45 минут.

Структура носит традиционный характер и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная делится на 3 блока.

1. Упражнения на правильную осанку
2. Растяжка
3. ОРУ по типу ритмической гимнастики

Основная часть тоже делится на 2 блока.

1. Один из видов аэробики
2. Силовая подготовка

Заключительная часть делится на 2 блока.

1. Зрительная гимнастика
2. Аутогенная тренировка

Это разделение частей занятия на блоки отображает психофизическую особенность человека, которая, по данным исследований психологов, способна поддерживать произвольное внимание не более 20 минут.

Учет данного факта позволил поддерживать внимание и желание учащихся качественно заниматься на протяжении всего занятия.

Использование средств фитнес-индустрии позволяет нашим старшеклассникам и студенткам более глубоко заниматься своим физическим воспитанием, что, в свою очередь, дает возможность преподавателям использовать этот интерес как средство повышения уровня физической подготовленности.

В заключение хотелось бы отметить важность начатой работы. Положительная динамика, повышение интереса учащейся молодежи к таким занятиям, улучшение посещаемости – это как раз те обстоятельства, которые стимулируют нас на продолжение данного исследования по созданию рабочей модели программы, которая включила бы в себя элементы фитнеса.

Список литературы

1. Авраменко В.А. Урок физкультуры и формирование здорового образа жизни школьников // Материалы научно-практической конференции «Физкультура и здоровый образ жизни / Под ред. П.А. Виноградова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 3–5.
2. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Психологический вестник РГУ. – Ростов-на-Дону, 1997. – № 3. – 247 с.
3. Шлозберг С., Непорент Л. О здоровом образе жизни: Учебное пособие. – М-СПб. – Киев: Диалектика, 2000. – С. 53.