

Міністерство освіти і науки України

Департамент освіти і науки Дніпропетровської обласної державної адміністрації

Відділ освіти Криворізької районної державної адміністрації



**Застосування фітнес-технологій**

**для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків на уроках фізичної культури**





Автор методичної розробки:

учитель  фізичної культури

КНЗ «Лозуватська ЗШ І-ІІІ ступенів №1

імені Т.Г.Шевченка»

**Міщенко Інна Петрівна**



2015 р.

|  |  |
| --- | --- |
| **Укладач:**  **Міщенко І.П.** | учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, Комунального навчального закладу «Лозуватська ЗШ І-ІІІ ступенів №1 імені Т.Г.Шевченка» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Рецензенти:**  **Воронько М.М.**  **Гушул Г.Ю.** | директор Комунальної установи «Дитячо-юнацька спортивна школа» Криворізької районної ради  учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, «учитель-методист» Комунального навчального закладу «Надеждівська загальноосвітня школа» |

Застосування фітнес-технологій для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків на уроках фізичної культури. Практико-зорієнтований посібник. – село Лозуватка, Криворізький район, 2015 р., 15 с.

В посібнику обґрунтовано доцільність використання елементів фітнес-технологій на уроках фізичної культури для підвищення рухової активності підлітків, а також представлено систему вправ, які сприяють розвитку різних видів м’язів.

Матеріали, представлені в посібнику, будуть корисними вчителям фізичної культури, учням та їх батькам, всім, хто цікавиться фітнесом та дбає про власне фізичне здоров’я.

Схвалено науково-методичною радою Криворізького районного науково-методичного кабінету

Протокол №\_\_\_\_\_\_від\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Зміст**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП………………………………………………………………………………... | 4 |
| І. Поняття фітнесу та його вплив на здоров’я людини……………………….. | 5 |
| 1.1Вуличне тренування на рельєф………………………………………………. | 7 |
| 1.2. Прес як одна із форм зміцнення м’язів живота………………………… | 9 |
| ІІ. Застосування фітнес-технологій на уроках фізичної культури……… | 13 |
| Список використаних джерел……………………………………………….. | 15 |

ВСТУП

Актуальність проблеми розвитку й збереження здоров’я учнів загальноосвітніх шкіл України обумовила досить глибоке вивчення вченими різноманітних факторів, що негативно впливають на його основні параметри. Сьогодні потрібно вдосконалювати традиційні й впроваджувати нові форми й методи проведення оздоровчої, [фізкультурної](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) й спортивної [роботи](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B8). Необхідність рухової активності для здоров'я людини ні в кого не викликає сумнівів. А ось питання, якими засобами компенсувати гіподинамію, з яким навантаженням займатися, - залишаються дискусійними. Досягти певних результатів у роботі над своїм тілом, фізичним розвитком можна за допомогою різних засобів: перегони, їзди на [велосипеді](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4), [плавання](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), [гімнастичних](http://ua-referat.com/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) вправ, аеробіки.

Вагомою тенденцією у сфері вітчизняних наукових пошуків методів оптимізації системи фізичного виховання стає розробка та впровадження аеробних технологій в урочну форму навчання. Аналізуючи науково-методичну літературу останніх років, присвячену цьому питанню, хотілося б відзначити роботи О. Калініченко, О. Кібальник, В. Леськіва, Т. Лисицької, Е. Сайкіної.

Основою оптимальної розробки інноваційної методики фізичної культури учнів є оптимальне поєднання аеробних фізичних вправ, комбінованих фізичних навантажень (степ-аеробіка) з фізичними вправами стретчингу (фітбол-аеробіка). Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення нервово-м’язових структуру примусово розтягнутих м’язах, підвищує у них регулятивні, обмінні, відновлювальні процеси. Удосконалення міотонічних рефлексів забезпечує активність внутрішньо-м’язової інтеграції та міжм’язової координації.

Заняття фітнес вправами з оздоровчою спрямованістю проводяться на уроках фізичної культури. При розробці тренувальних програм, перш за все, визначаю цілі, продумую спрямованість і підбираю зміст заняття. Як і у будь-якому вигляді рухової активності, в заняттях аеробікою вирішуються три основні типи педагогічних завдань (освітні, оздоровчі і виховні). Об'єм засобів (зміст і види рухів), використовуваних в конкретних уроках для вирішення цих завдань, залежить від основної мети занять і контингенту тих, що займаються.

Під час планування уроків враховую характерні два типи конструювання програм і поведінки уроків аеробіки – вільний (фристайл) і структурний (хореографічний).

У вільному методіконструювання програм відбувається під час проведення уроку, при цьому підбір вправ відбувається спонтанно, широко використовується імпровізація в рухах і комбінаціях простих кроків, що повторюються під час певного танцювального фрагмента. Музичний супровід, зміст вправ і частин уроку, а також методів навчання і проведення вправ, використовуваних в кожному подальшому уроці, можуть розрізнятися.

У структурному методіконструювання програм здійснюється заздалегідь, при цьому використовуються спеціально підготовлені музичні фонограми і розроблені хореографічні комбінації, що складаються з поєднань різних кроків, повторюються в з'єднанні вправ в певному порядку із заданою частотою, кількістю рухів і в точній відповідності з музичним супроводом.

У кожній із частин уроку вирішуються певні завдання.

*У підготовчій частині уроку*використовую вправи, що забезпечують:

1. Поступове підвищення ЧСС.
2. Збільшення температури тіла.
3. Підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження і посилення притоки крові до м'язів.
4. Збільшення рухливості в суглобах.

*У основній частині уроку*намагаюсь добитися:

1. Збільшення ЧСС до рівня «цільової зони».
2. Підвищення функціональних можливостей різних систем організму.
3. Підвищення витрати калорій при виконанні спеціальних вправ.

*У завершальній частині уроку*використовую вправи, що дозволяють:

1. Поступово понизити обмінні процеси в організмі.
2. Знизити ЧСС до рівня близького до норми.

Заняття розпочинаються рухливою танцювальною розминкою, основу занять складають різноманітні загальнозміцнюючі вправи, які розвивають правильну поставу та зміцнюють усі групи м’язів, а завершую заняття вправами на гнучкість та розтяжкою кожної групи м’язів зокрема. У заняттях використовую різноманітні предмети: палички, гантелі, м’ячики.

Для регулювання навантаження використовую різні методичні прийоми, у тому числі «періодичний» і «тривалий тренінг». Також при проведенні занять враховую деякі фізіологічні особливості діяльності серцево-судинної системи.

Заняття аеробікою в значній мірі можуть допомогти у вирішенні проблеми „сучасних гіпернавантажень” на організм шкільної молоді. Це масовий, доступний, не потребуючий великих грошових вкладів вид спорту, що позитивно впливає на роботу м’язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Також важко переоцінити користь впливу занять аеробікою на психіку підлітків. Під час аеробного класу тренується пам’ять, а вірно підібраний музичний супровід сприяє доброму емоційному фону. Велика кількість напрямків у сучасній аеробіці робить майже кожний урок неповторним і новим, що, в свою чергу, підвищує ступінь зацікавленості фізичною культурою. І, звичайно, заняття аеробікою спроможні зробити фігуру - привабливою, рухи – граціозними, а психіку – стійкою.

**І. Поняття фітнесу та його вплив на здоров’я людини.**

Фітнес. Слово модне і на слуху, але що ж воно означає? Багато хто вважає, що фітнес - це один з підвидів аеробіки, певний комплекс вправ, але це не зовсім вірно. У перекладі з англійської фітнес - (to be fit) бути, перебувати у формі, вести активний спосіб життя. Тому фітнес - це не аналог аеробіки, це стиль життя, який допомагає підтримувати тіло і дух у хорошій формі.

Історія фітнесу сходить ще до античних часів. Ще в Давній Греції існував культ атлетизму, культ красивого і здорового тіла. При цьому вважалося, що стежити необхідно не тільки за підтриманням гарної фізичної форми, а й за своїм духовним станом, оскільки героям властиві, крім сили та бадьорості, ще й уміння управляти своїми почуттями, зібраність і врівноваженість.

Сучасний фітнес зародився в США. У 70-і роки минулого століття уряд, стурбований зростанням кількості захворювань серед різних груп населення, створило Рада з фітнесу. Головним завданням цієї Ради була популяризація фітнесу, як способу життя, протиставленого того, який був звичний для більшості американців того часу. Зараз на обличчя результати агітаційної роботи: на даний момент в США 16,5 мільйонів чоловік ведуть здоровий спосіб життя в стилі фітнес і їх кількість постійно зростає.

В Україну фітнес прийшов зовсім недавно і став для багатьох з нас новинкою. Фітнес включає в себе основні елементи аеробіки, методи Калланетик, заняття на тренажерах, силові тренування. За рахунок цього, заняття стають дуже ефективними. Працюють всі групи м'язів, варіюється навантаження. Різноманітність знову-таки позитивно позначається не тільки на фізичному здоров'ї,а й на психологічному стані людини.

Рух - це еволюційно потрібний вид людської діяльності. Обмежуючи і знижуючи рухову активність, ми наносимо непоправної шкоди своєму організму. Якщо врахувати, що низька фізична активність, зайва вага, стреси, куріння та надмірне вживання алкоголю - це чинники ризику розвитку атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, гіпертонічної хвороби та інсульту, то стає зрозуміло, чому фітнес є найдієвішою і ефективною профілактикою цих патологічних станів. Тому застосування фітнес-технології на уроках фізичної культури необхідне, щоб збільшити рухову активність підлітків під час занять і сприяти зміцненню здоров’я та моделювання свого тіла, бо сьогодні красивим бути модно-здоровим сучасно!

Перед складанням фітнес-програми необхідно визначити чотири основні моменти:

1. Режим або тип тренувань.
2. Частоту занять.
3. Тривалість кожного заняття.
4. Інтенсивність кожного заняття.

Доведено, що принципи тренування для жінок і чоловіків не сильно відрізняються один від одного. Комплексний підхід дасть набагато більше ефекту, ніж просто дієта і біг вранці.

Але все ж не потрібно забувати про такі деталі:

- Перед тренуванням потрібно добре розігрітися протягом 10 хвилин. Після тренування потрібно зробити розтяжку, для поліпшення гнучкості і кровообігу в м'язах. Також обов'язкова розминка працюючих м'язів перед кожною вправою.

- Вправи на прес потрібно робити вкінці тренування, не частіше 3-х разів на тиждень.

- Обов'язкова правильна техніка виконання всіх вправ, а особливо базових.

Ці поради допоможуть збільшити віддачу від тренувань і знизять ризик отримання травм.

При складанні програми тренувань потрібно враховувати такі принципи:

- Вік. Це важливий фактор, який може обмежувати список використовуваних вправ при тренуваннях.

- Стан здоров'я. Цей аспект не менш важливий, адже мета тренувань - зміцнити здоров'я, а не загубити його.

- Графік життя. Потрібно складати персональну програму тренувань.

Фітнес вправи:

Почніть з 5-хвилинної розминки. Потім виконаєте по 1 підходу всіх силових вправ, роблячи після кожного з них кардіовправи протягом 1 хвилини. Це складе один цикл. Повторіть цей цикл один або два рази. На завершення тренування розтягніть м'язи.

Кардіовправи:

1 Стрибки на місці: ноги нарізно - ноги разом.

2 Почергове піднімання колін.

3 Підйом на степ (висота степа або лавки повинна бути 15 -25 см).

1. Стрибки через скакалку.
   1. **Вуличне тренування на рельєф.**

Мета програми:  рельєф

Рівень підготовки: початковий

Спеціалізація:  все тіло

Місце занять: на вулиці

Частота:  3 тренування на тиждень

Тривалість: 6 тижнів

Використовувані прийоми:  Колове тренування

В цій програмі багато кардіо-вправ, вони зміцнюють серцево-судинну систему, насичують організм киснем, але головне - активно спалюють жирові накопичення. Складних вправ немає, тому програма підійде всім початківцям атлетам - і хлопцям і дівчатам.

У справі побудови красивої статури колове вуличне тренування саме те, яке потрібне. Всі вправи робляться по колу одне за іншим, між вправами невеликий відпочинок 30 секунд, щоб перевести подих і підготуватися до наступної вправи. Після завершення кола відпочинок 2 хвилини. Всього належить виконати 3 кола.

Як показує досвід, здолати відразу ж 3 кола починаючому атлетові складно - треба звикнути до навантаження, зрозуміти що та як робити, пристосуватися до колової системи. Тому почнемо з 1-2 кіл і раз на тиждень додаючи по одному колу, тренуючись 3 рази на тиждень.

Починається коло з бігу на 100 метрів, пробігти ці метри наскільки зможете швидко. Після 30-секундного відпочинку 5 згинань, розгинань рук в упорі на брусах. Наступною вправою йдуть стрибки з розставленими руками і ногами в середньому темпі 45 секунд. Далі 8 традиційних згинань, розгинань рук в упорі від землі, після чого біг на місці з високо піднятими колінами. Принцип той самий - повторення в середньому темпі 30 секунд. Далі - вправа скелелаз, теж робимо в середньому темпі 30 секунд. Завершує коло 15-секундна планка. Між вправами відпочинок 30 секунд, між відпочинок 2 хвилини. Всього 4 кола.

| **вправа** | **підходи** | **повторення** | **відпочинок** |
| --- | --- | --- | --- |
| Исходное положение Конечное положение  біг | 1 | 100 м. | 30 сек. |
| Исходное положение Конечное положение  Згинання, розгинання рук в упорі на брусах | 1 | 5 | 30 сек. |
| Исходное положение Конечное положение  Стрибки з махом рук | 1 | 45 сек. | 30 сек. |
| Исходное положение Конечное положение  згинань, розгинань рук в упорі від підлоги | 1 | 8 | 30 сек. |
| Исходное положение Конечное положение  біг на місці з високо піднятими колінами | 1 | 30 сек. | 30 сек. |
| Исходное положение Конечное положение  Скелелаз | 1 | 30 сек. | 30 сек. |
| Исходное положение Конечное положение  [Планка](http://pumpiron.ru/exercize/planka) | 1 | 15 сек. | 2 хв. |

Проводячи урок на свіжому повітрі, можна учням запропонувати фітнес-урок у вигляді колового тренування. Урок буде нестандартним і сприятиме розвитку силових якостей та формуванню красивої статури. На ньому застосувати всі вправи, що описані вище.

**1.2. Прес як одна із форм зміцнення м’язів живота.**

Фізична підготовленість визначає ступінь готовності людини до певного виду рухової діяльності, іншими словами, рівень прояву рухових здібностей або фізичних якостей. Оздоровча спрямованість фізичного виховання у середньому та старшому шкільному віці здійснюється завдяки цілеспрямованій роботі з розвитку тих рухових якостей, які найбільш необхідні для забезпечення нормальної життєдіяльності, гармонічного фізичного розвитку. Позитивна динаміка розвитку конкретної рухової якості забезпечується цілеспрямованим впливом фізичних вправ на ті провідні функціональні системи організму, що відповідають за прояв цієї якості.

Основним методом контролю фізичної підготовленості є тестування. Застосовую контрольні вправи-тести, що входять до навчальної програми з фізичної культури. Для кожного року навчання передбачені свої нормативи, що визначають рівень основних рухових якостей – швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності. Комплекси контрольних тестів розробляються для певних регіонів і є однаковими для всіх, незважаючи на певні відмінності в нормативних вимогах. Це дає змогу простежити динаміку індивідуальних результатів учня протягом всіх років навчання у середніх та старших класах. Взаємне порівняння результатів тестування у попередньому, поточному та підсумковому контролі, зіставлення їх із програмними нормативами, дозволяє робити висновки про ступінь розв'язання навчальних задач, про зрушення у фізичній підготовленості школярів за певний період. Це полегшує диференціювання засобів і методів фізичного виховання, підвищує об'єктивність оцінювання результатів і сприяє об’єднанню учнів у групи з різним рівнем фізичної підготовленості. Згідно чого і розроблена фітнес-програма для початкового, середнього та високого рівня підготовки учнів.

В залежності від підготовленості кількість повторів та самі вправи можна ускладнювати.

**Початковий рівень**



*Мета програми*:  рельєф

*Рівень підготовки*:  початковий

*Спеціалізація*: Прес

*Місце:* спортзал

*Частота:* 2 тренування в тиждень

*Використовувані прийоми:*  Відпочинок-пауза

Ця проста тренувальна програма призначена для новачків . Ніякого додаткового інвентарю не потрібно, всі вправи виконуються з власною вагою. Єдине, що може стати в нагоді - це килимок, на який вибудете лягати. Програма може застосовуватися. як самодостатньо, чисто для тренування м'язів живота, так і в доповненні до вправ на інші м'язи. Виконується два рази на тиждень. Тривалість самої програми залежить від рівня тренованості і становить від двох до чотирьох тижнів. Як тільки всі вправи почнуть даватися легко і  все виконується по максимуму, програму можна закінчувати і переходити до іншої, ускладненої програми. Якщо  важко даються навіть 12 повторень за раз, потрібно використовувати прийом «відпочинок-пауза».

Виконується стільки рухів, скільки зможе людина, потім відпочинок лежачи  5-10 секунд і знову виконується максимум повторів. Так, поєднуючи паузи, потрібно виконати всі 12 повторень. Надалі паузи треба прибрати взагалі і поступово підвищувати число повторень до верхньої межі. Відпочинок між підходами становить 1-2 хвилини, стільки ж становить відпочинок між різними вправами. Загальний час тренування на прес не повинен перевищувати 15 хвилин тренування.

| **Вправа** | **Підходи** | **Повторення** |
| --- | --- | --- |
| Исходное положение Конечное положение  Підйоми ніг лежачи | 2 | 12-15 |
| Исходное положение Конечное положение  скручування лежачи | 2 | 12-15 |
| Исходное положение Конечное положение  косі скручування | 2 | 12-20 |
| http://pumpiron.ru/files/styles/large/public/images/prog/kachaem-press-doma_0.jpg?itok=RWL57H6c**Середній рівень** | | |

*Мета програми*: рельєф

*Рівень підготовки:* середній

*Спеціалізація:* Прес

*Місце:* спортзал

*Частота:* 2 тренування в тиждень

*Тривалість:* 4 тижні

Якщо ви вже освоїли попередню програму, тоді можна переходити до середнього рівня. Дана програма не вимагає ніякого інвентарю і може виконуватися у вигляді окремої тренування, так і як доповнення до існуючої програми.

Всього в програмі три вправи. Першим йде вправа «велосипед», головне не число повторень, а час виконання. Вправа триває 20-30 секунд. Після переходимо до підйомів тулуба на підлозі з піднятими ногами. Тут вже треба рахувати повторення. У перший тиждень робіть 15 повторень, потім намагайтеся підвищити їх до 20. Якщо тренування даються важко, можливо варто повернутися до програми початкового рівня і продовжити її ще на пару тижнів.

Завершальною вправою йдуть нахили тулуба в сторони стоячи, це навантажує косі м'язи живота.

Програма виконується один-два рази на тиждень. Тривалість самої програми становить не більше чотирьох тижнів. Але краще орієнтуватися на свій функціональний рівень - як тільки всі вправи стануть даватися легко, пора вводити ускладнення.

| вправа | підходи | Повторення |
| --- | --- | --- |
| Исходное положение Конечное положение  велосипед | 3 | 20-30 сек |
| Исходное положение Конечное положение  Підйоми тулуба на підлозі | 3 | 15-20 |
| Исходное положение Конечное положение  Нахили тулуба в сторони | 3 | 12-15 |

Повторення для нахилів вказані для кожної сторони. Спочатку виконуєте вказане число нахилів в одну сторону, потім стільки ж в інший.

**Високий рівень**



*Мета програми*: рельєф

*Рівень підготовки*:  високий

*Спеціалізація:*  Прес

*Місце:* спортзал

*Частота:* 3 тренування в тиждень

*Тривалість:*6-8 тижнів

*Використовувані прийоми*: комбінований сет

Даний етап  тренування преса орієнтований на людей,  які вже освоїли перші дві програми і спокійно роблять 15-20 скручувань за раз. Даний етап  тренування преса орієнтований на людей, які вже освоїли перші дві програми і спокійно роблять 15-20 скручувань за раз. Цього разу їм  належить освоїти комбінований сет - прийом, коли дві і більше вправи робляться одним заходом без перерви. За рахунок цього підвищується навантаження на цільові м'язи і при цьому скорочується час тренування. Так що програма стає коротшою, але інтенсивнішою. Першою вправою йде «складений ножик» - одночасні підйоми ніг і тулуба. Потрібно зробити чотири підходи, між ними хвилину-півтори відпочинку.

Спочатку потрібно виконати звичайні скручування лежачи на підлозі 15 разів, після цього відразу ж без зайвої зупинки  косі скручування 15-20 разів для кожної сторони тіла.  Таких комбінованих сетів треба виконати чотири рази.

| вправа | Підходи | Повторення |
| --- | --- | --- |
| Исходное положение Конечное положение  Складений ножик | 4 | 12-15 |

Комбінований сет

| вправа | Підходи | Повторення |
| --- | --- | --- |
| Исходное положение Конечное положение  Скручування лежачи | 4 | 15 |
| Исходное положение Конечное положение  Косі скручування | 4 | 15-20 |

У підлітковому віці йде формування м’язового корсету, «гидке каченя» перетворюється на розкішного лебедя, якщо займається фізичними вправами. Щоб зацікавити підлітків створити собі ідеальну статуру, треба зацікавити їх, а чим саме? Фітнес, зараз, набув великої популярності і більшість дівчат дивляться на юнаків, які мають стальний прес «кубіками» , а юнаки хочуть бачити дівчат із гарною статурою, без зайвої ваги. Тому це і сприяло використанню на уроках фізичної культури елементів фітнес-програми. Найкраще впроваджувати елементи аеробіки з початкових класів, тоді діти не соромляться танцювати і в подальшому. Потім поступово додавати силові вправи, використовуючи елементи аеробіки, як розминку. З 8 по 11 клас учні при систематичних заняттях самі складають собі індивідуальні програми, або корегують їх відповідно до своїх проблемних зон.

**ІІ. Застосування фітнес-технологій на уроках фізичної культури**

*Варіанти тренування на уроках фізичної культури в підготовчій та основній частині уроку.*

1. Легка самостійна розминка.

2. Присідання - 2х25.

3. Згинання, розгинання рук в упорі з колін - 2х15.

4. Заходжування на (степ-платформу, г/лаву, г/драбину, скати, г/мати.) - 15 з правого, 15 з лівого х 2 підходи.

5. Зворотні для трицепса - 2х15.

6. Розведення н згинання, розгинання рук в упорі лежачи на спині 2х25.

7. Прес 2х25.

8. Планка 2х40 сек. Відпочинок між підходами 30 сек.

В ході занять під музичний супровід можна змінювати темп вправ і підвищувати їх інтенсивність. Виконана робота в кілограмах-метрах значно більше, коли виконання вправ супроводжується емоційною, позитивною музикою.

Танцювально-ритмічна гімнастика, різні види аеробіки, стретчинг незалежно від їх специфічної спрямованості і розв'язуваних головних і приватних завдань, знаходить відображення в тій чи іншій спрямованості уроку фізичної культури: легкоатлетичній гімнастичній, ігровій і т.д. та різноманітності засобів у проведенні підготовчої і заключної частин уроку. Їх елементи сприяють пожвавленню уроку, надають йому нове емоційне забарвлення.

Так, на уроках легкоатлетичної спрямованості в 8-11 класах фітнес-технології включаються в підготовчу частину, виконуючи вправи під музику.

Застосування фітнес - технологій в підготовчій частині уроку будь-якої спрямованості, насамперед, повинні відображати специфіку даного виду вправ і сприяти розвитку певних рухових здібностей учнів.

У підготовчій частині уроків з легкоатлетичної спрямованості включаються вправи аеробіки, наближені до техніки бігу, стрибків, метань. Вправам для рухливості суглобів сприяють джаз-аеробіка, фанк і т.д.

На уроках гімнастики використовується степ-аеробіка, вправи на гімнастичних м'ячах, американська аеробіка, шейпінг.

На уроках з ігровою спрямованістю в підготовчій частині, залежно від завдань уроку застосовується класична аеробіка з різними переміщеннями приставними, схресно кроками, з раптовими зупинками, стрибками, вправи степ-аеробіки на гімнастичній лавці. Цікаво проходять вправи жонглювання м'ячем під музику: це невеликі комплекси на 32 рахунку.

Для вирішення завдань основної частини уроку застосовуються спеціально розроблені комплекси вправ з різних напрямків фітнесу (силові, танцювальні види аеробіки високої інтенсивності, стретчинг, класична аеробіка, степ-аеробіка і ін.), Спрямовані на розвиток витривалості, стрибучості, сили, гнучкості та інших рухових здібностей, необхідних для реалізації завдань, поставлених на уроці фізичної культури будь-якої спрямованості.

У заключній частині для зняття напруженості, підвищення емоційного стану застосовуються фітнес-технології: стретчинг, йога-аеробіка, релакс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Клас | Тема | Мета тренувань | Види вправ |
| 8 | Легка атлетика | Рельєф | ЗФП |
| Гімнастика | Прес,  рельєф | Аеробіка,степ-аеробіка силові вправи,стретчинг |
| Ігрові віди спорту(баскетбол. волейбол | Розвиток швидкісно-силових якостей, спритності | ЗФП, стрибкові вправи, вправи з м’ячем |
| 9 | Легка атлетика | Рельєф | ЗФП |
| Гімнастика | Прес,  рельєф | Аєробіка,Степ-аеробіка  Силові вправи, стретчинг |
| Ігрові види спорту(баскетбол, волейбол) | Розвиток швидкісно-силових якостей, спритності | ЗФП, стрибкові вправи, вправи з м’ячем |
| 10 | Легка атлетика | Рельєф | ЗФП |
| Ігрові віди спорту(баскетбол. волейбол) | Прес,  рельєф | ЗФП, , стрибкові вправи, вправи з м’ячем |
| 11 | Легка атлетика | Рельєф | ЗФП |
| Ігрові віди спорту(баскетбол. волейбол | Розвиток швидкісно-силових якостей, спритності | ЗФП, стрибкові вправи, вправи з м’ячем |
| Баскетбол | Прес,  рельєф | ЗФП, стрибкові вправи, вправи з м’ячем |

Таким чином, можна прийти до висновку, що фітнес-технології можуть сприяти зміні негативного ставлення до уроків фізичної культури, вони є дієвим засобом підвищення інтересу у учнів до занять фізичними вправами, сприяти підвищенню рухової активності та рівня здоров'я молоді.

**Список використаних джерел:**

1. Кібальник О.Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування: навч.- метод. посібник / О.Я. Кібальник. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. - 48 с.

2. Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. - 2007. № 4. С. 63 - 66.

3. Купер К. « Аеробика для хорошого самочувствия»

4. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків / Н. Іллюшина, О. Кібальник // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. - Суми, 2007. - С. 81 - 87 (Автору належить аналіз спеціальної літератури, вибір методів дослідження, формулювання висновків).