***Міщенко Інна Петрівна***,

вчитель фізичної культури

Лозуватської ЗШ І-ІІІ ступенів №1

імені Т.Г.Шевченка

**ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

***Анотація.*** *В статті обґрунтовано доцільність використання елементів фітнес-аеробіки на уроках фізичної культури для фізичної підготовленості підлітків.*

***Ключові слова*:** *фізична культура, фітнес-технології, рухова активність.*

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" \o "Гімнастика) 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 аеробікою 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.

**Висновки:** 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.

**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.

8. 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).