



«МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЛИЦЕЙ № 6 ИМЕНИ АКАДЕМИКА Г.Н. ФЛЁРОВА»

**Автор: Гурова Ирина Владиславовна**

**Учитель первой категории**

***Выступление на Городском методическом объединении***

***Учителей физической культуры***

***Дата: 10 января 2013 год.***

**Тема: Детский фитнес или урок физкультуры?**

**Фитнес-методики в современной школе**



***20–24 мая в Москве в спортивном комплексе «Олимпийский» состоялся XV юбилейный  
Международный фестиваль физкультуры и спорта***

Открывая семинар, Татьяна ЛЕВЧЕНКОВА, директор центра «Фитбол», ведущий специалист в области детского фитнеса, профессор РГУФКСИТ, познакомила участников семинара с результатами социологического опроса школьников и их родителей об их отношении к преподаванию физической культуры в школе.

Опрос родителей показал, что:

- 96% родителей знают о том, что в школе есть уроки физической культуры;
- 76% из них считают, что дети ходят на уроки физкультуры с удовольствием;
- 11% детей посещают уроки без удовольствия.

На вопрос: «Почему дети не посещают уроки физкультуры?» – родители назвали следующие причины:

- им неинтересно;
- не нравится учитель;
- большая нагрузка, сложные нормативы;
- плохие условия, нет инвентаря;
- лень;
- физические недостатки и психологические особенности: полнота, неуклюжесть, замкнутость.

Специфика урока физической культуры состоит в том, что ребенок всегда на виду, и если он допускает ошибку, то это тут же становится заметно окружающим, в отличие от других школьных предметов, где ошибки детей, сделанные в тетрадях, видит только учитель. Естественно, что в каждом классе есть ученики с так называемым синдромом зеркала – боязнью своего отражения в глазах одноклассников.

Интересно, что ответили дети:

- 40% из них не пропускают уроки физкультуры;
- 28% – стараются не пропускать;
- 15–17% – освобождены от уроков физкультуры;
- 5–6% – пропускают уроки физкультуры.

В чем же причины такого отношения к урокам? Дети обозначили следующие:

- большая физическая нагрузка;
- отсутствие интересных упражнений;
- недостаточное количество игр;
- отсутствие музыкального сопровождения;
- не нравится учитель.

Сравнив результаты опросов, можно сделать вывод: школьные программы по физическому воспитанию и содержание урока физкультуры нужно корректировать, причем серьезно.

Давайте сравним детский фитнес и школьный урок физкультуры. Детский фитнес – система мероприятий, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья ребенка, его нормальное, соответствующее возрасту физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию. Легко заметить, что школьный урок физкультуры имеет такую же направленность, а соответственно, все новейшие фитнес-методики можно применять на уроках физкультуры. Более того, цели детского фитнеса во многом совпадают с целями школьного урока, которые заключаются в следующем:

- укрепление и сохранение здоровья;
- поддержание высокого уровня интеллектуальной и физической работоспособности;
- поддержание оптимального состава тела;
- создание положительного эмоционального фона.

Структура занятия включает в себя развитие:

- сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- мышечной силы и мышечной выносливости;
- гибкости.

Можно заметить, что организация фитнес-занятия схожа со школьным уроком: здесь тоже есть подготовительная, основная и заключительная части. Принципиальная разница – в средствах, предлагаемых фитнесом и школой. В частности, бег в подготовительной части урока можно с успехом заменить аэробикой, циклическими упражнениями на кардиотренажерах, прыжками, танцевальными упражнениями. Таким образом, и поставленные задачи (подготовка организма к дальнейшей работе, развитие кардиореспираторной системы) будут решены, и урок в целом выиграет в разнообразии, динамичности, и интерес учащихся повысится.

Решая задачи, поставленные в основной части урока, учителя физкультуры в любом случае развивают у детей мышечную силу и мышечную выносливость, поскольку без этого невозможно ни обучить двигательным действиям, ни развить физические качества.

Заключительная часть урока, направленная на восстановление сил организма, благоприятна для развития гибкости – очень важного физического качества, являющегося главным показателем подвижности суставов. Поэтому ни одно фитнес-занятие не обходится без упражнений на гибкость, которые еще и помогают снять закрепощенность в мышцах. Опять же, все это учителя физкультуры применяют в своей работе, но методы школы и фитнеса различны. На фитнес-занятиях постоянно используется стретчинг – как в подготовительной части (престретчинг), так и в заключительной.

### **Почему на уроке неинтересно**

Можно выделить следующие причины падения интереса учащихся к уроку физической культуры:

- скучные, повторяющиеся задания;
- много групповых упражнений;
- высокие нормативы;
- соревнования и другие способы определения победителей;
- низкий уровень активности на уроках;
- плохое оборудование;
- мрачное помещение.

К сожалению, школьные программы не учитывают, что соревнования интересны в основном учащимся начальных классов в силу их возрастных особенностей. Им интересно попробовать себя, сравнить свои результаты с другими; дети в этом возрасте не боятся проигрывать, легко переносят горечь поражений. Однако уже к 5-му классу ребята определили свои возможности, и дальнейший интерес к соревнованиям сохраняется только у тех учеников, которые в них успешны. А как же остальные?

Большой популярностью у школьников средних классов пользуются командные состязания, где физически хорошо подготовленные дети сумеют проявить себя, а менее талантливые, оставаясь в тени лидеров, тоже могут почувствовать себя успешными.

Школьные программы по физическому воспитанию составлены циклично: каждый год изучаются одни и те же виды спорта, что со временем снижает интерес к занятиям. Не прибавляет успеха и низкая моторная плотность урока, особенно на занятиях гимнастикой, где ученику подолгу приходится стоять в очереди для выполнения упражнений.

### **Занятия по средствам**

Как уже отмечалось, принципиальная разница между фитнес-занятием и школьным уроком физкультуры – в средствах, предлагаемых занимающимся. Вот уже десятилетиями школьная программа включает уроки легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, гимнастики, лыжной подготовки, единоборств и плавания (по возможности). Выходит, что физкультура в школе привязана к видам спорта. Востребовано ли это в повседневной жизни, содействует ли гармоничному развитию личности? Ведь добиться поставленных задач, развивать основные физические качества можно и не опираясь на определенные виды спорта, что и предлагает фитнес.

К сожалению, школьные программы достаточно консервативны, и учителю при всем его желании невероятно трудно вводить что-то новое в структуру урока – для этого нужно пройти массу инстанций, суметь тонко обойти все подводные камни школьной бюрократии. Есть ли выход? Безусловно. Это школьные секции. Они являются отражением востребованности тех или иных занятий. Например, учитель физкультуры никогда не сможет открыть школьную спортивную секцию по тому виду спорта, который неинтересен детям или в котором он не сумел заинтересовать своих учеников. Если проанализировать, что предлагается детям в качестве дополнительных занятий, то можно заметить, что это так называемые модные виды спорта: восточные единоборства, спортивные игры, аэробика (для девочек), спортивные танцы, туризм. К тому же занятие в секции организуется иначе, чем школьный урок физкультуры. Получается противоречие: с одной стороны, обязательный урок, где требования едины для всех, а с другой – занятие в интересной секции, где и подход, и средства будут другими. Что выберет ученик? Не стоит забывать, что урок физкультуры посещают все учащиеся, а школьную секцию – только те, кто хочет. Как правило, занимаются спортом дополнительно именно те 40% учащихся, которые регулярно посещают и любят уроки физкультуры. А как быть с теми детьми, у которых еще не выработан стойкий интерес к физическим упражнениям? Выход один – урок физкультуры должен быть интересным. Возможно ли это при существующих программах?

В свою очередь, современные фитнес-клубы предлагают детям следующие виды услуг:

- групповые программы;
- детскую игровую комнату;
- интерактивную зону;
- бассейн;
- сауну.

Все перечисленное, кроме сауны, ребенок получает и на уроках физкультуры, и на секционных занятиях. Все, что предлагает детский фитнес, можно использовать в школе, а именно:

- занятия под музыкальное сопровождение;
- уроки в игровой форме с высоким уровнем двигательной активности;
- сюжетный комплексный урок физической культуры;
- тематические уроки: хореографию, силовые занятия, йогу, пилатес, аэробику;
- коррекционные уроки: лечебную физкультуру, занятия в СМГ;
- персональные тренировки – индивидуальные занятия;
- занятия на тренажерах;
- занятия по видам спорта – школьные секции;
- целевую подготовку к спортивным мероприятиям;
- занятия плаванием;
- участие в соревнованиях.

Почему же тогда в школах не приживается фитнес? Почему с таким трудом учителя внедряют фитнес-методики в школьные уроки? Почему школьным программам больше доверяют, чем новейшим и современным методикам? Ответ один – надежность. Школьные программы проверены, подтверждены временем, и уже доказано, что это работает.

Чем доказал свое право на жизнь фитнес? Рублем. Вот уже полтора десятка лет спрос на фитнес-услуги неуклонно растет. Это означает не только возрастающую потребность населения в регулярных физических упражнениях, но и высокое качество предлагаемых занятий. Ни для кого не секрет, что родители не будут платить большие деньги за то, что их ребенку не нравится или не дает результата. А если есть результат, если услуга востребована, то это ли не показатель того, что фитнес доказал свое право на жизнь?

### **От теории – к практике**

Помимо лекционных занятий, инструкторы сети фитнес-клубов "World Class" и тренеры-преподаватели образовательных программ Федерации фитнес-аэробики России предложили целую серию мастер-классов, в которых они продемонстрировали, как можно использовать элементы фитнеса на школьных уроках физической культуры. В роли учеников выступали участники фестиваля.

Елена ДМИТРИЕВА ("World Class") и Ирина ЧЕРНЯК (Федерация фитнес-аэробики) показали занятие для учащихся начальных классов, цель которого – укрепление мышечного корсета.

Вместо привычного бега «ученикам» были предложены танцевальные упражнения под бодрую и энергичную музыку, а в завершение – упражнения на гибкость (престретчинг).

Дети выполняют упражнения на укрепление мышц спины, ног и брюшного пресса на шести различных станциях. Для удобства каждой станции дано свое название. С детьми младшего возраста занятие можно проводить в виде полосы препятствий.

#### **1-я станция – «Кошка»**

Дети проползают по-пластунски под барьером, затем принимают позу кошки – упор стоя на коленях – и пролезают под вторым барьером.



#### **2-я станция – «Перекасти поле»**

И.п. – лежа на спине, руки вверх, ладонь на ладонь. Вытянувшись в струнку, перевернуться на живот, затем опять на спину, и т.д.

#### **3-я станция – «Гусеница»**

И.п. – сед на скамейке. Подтянув себя руками, принять положение сед согнув ноги. Затем выпрямить ноги в сед. Передвигаться таким образом до конца скамейки.



#### **4-я станция – «Снайперы»**

И.п. – лежа на животе. Взять в руки мяч или мешочек с песком. Подняв руки над головой и отведя локти в стороны, бросить его в цель – нарисованный круг, обруч и т.п.



#### **5-я станция – «Разведчики»**

Ползание в положении лежа на спине, не помогая себе при этом руками.



### **6-я станция – «Гулливеры»**

Перешагнуть через барьер, затем выполнить приседание, выпрямиться и перешагнуть через следующий барьер.



### **Игры на осанку**

Занятия в начальной школе невозможно представить без подвижных игр. Но даже на таких занятиях следует решать задачи, поставленные на уроке. Игры должны быть подобраны таким образом, чтобы у детей в результате соперничества укреплялись мышцы спины и брюшного пресса, – это необходимо для формирования осанки.

#### **Тише едешь – дальше будешь**

Дети располагаются у стены, принимая правильную осанку, т.е. касаясь стены пятью точками: затылком, спиной, ягодицами, икроножными мышцами и пятками. В этом положении они кладут себе на голову мешочек с песком. По команде учителя: «Тише едешь – дальше будешь!» они начинают движение шагом (можно быстрым), удерживая мешочек на голове и двигаясь в сторону преподавателя, а по команде: «Стоп!» останавливаются. Затем задание повторяется. Побеждает тот кто первым коснется учителя, после чего он сам становится водящим. Если мешочек упадет, ученик возвращается обратно к стене – таким образом оправдывается название игры.

Игра продолжается 2–3 мин.

### **Не дай пройти!**

Лежа на животе, дети берутся за руки, образуя круг, в центре которого – водящий с мячом. Он катает или слегка подбрасывает мяч в любую сторону, стараясь вытолкнуть его за пределы круга. Те участники, в чью сторону был направлен мяч, пытаются отбить его водящему обратно, не расцепляя рук. Естественно, чем выше отскок, тем на большую высоту им нужно оторваться от пола. Если мяч пролетел над руками учеников, то игрок, допустивший ошибку, становится водящим.



Игра продолжается 2–3 мин. Если водящий так и не сумел перебросить мяч из круга, назначают другого.

### **Море волнуется – раз!**

Все дети принимают положение лежа на животе, руки вперед, располагаясь в одну линию. Водящие находятся справа и слева от играющих. По команде: «Море волнуется – раз!» все дети отрывают руки от пола, а водящие перекачивают мяч друг другу под их руками. Если мяч задел кого-то из ребят, этот игрок становится водящим. По команде: «Море волнуется – два!» дети отрывают ноги от пола, а водящие перекачивают мяч под их ногами. Если мяч задел кого-то из ребят, этот игрок становится водящим. По команде: «Море волнуется – три! Морская фигура, замри!» дети отрывают руки и ноги от пола и держат это положение несколько секунд. Можно также предложить учащимся изобразить любую морскую фигуру: звезду, морского конька, камбалу, краба и т.п.

Размер мяча подбирается в зависимости от возраста и физической подготовленности учащихся. Игра продолжается 2–3 мин.





### **Ручеек**

Все учащиеся принимают широкую стойку в колонне по одному. Стоящий последним в колонне проползает по-пластунски под ногами участников и, добравшись до конца, не выпрямляясь, берет в руки мешочек с песком и бросает его в мишень – обруч, мат, конус и т.п., – после чего принимает положение широкой стойки, стоя первым в колонне. Затем вся колонна сдвигается на шаг назад, и упражнение начинает выполнять следующий участник, стоявший последним.

Игра продолжается 3–5 мин. Побеждает тот, кто попадет в цель чаще других.



### **Съедобное – несъедобное**

Учащиеся делятся на пары. Один участник ложится на спину и сгибает ноги в коленях. Другой с мячом в руках встает напротив его ног и бросает ему мяч, называя при этом какое-нибудь слово. Лежащий на полу партнер отрывает спину от пола, ловит мяч и возвращает его обратно бросающему, но только в том случае, если названное слово является «съедобным», и отбивает мяч, если оно «несъедобное».

Выполнив упражнение 10–15 раз, партнеры меняются местами. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок.



### **Великаны и карлики**

Все учащиеся принимают положение лежа на спине, руки вверх. По команде ведущего «Великаны!» учащиеся напрягают мышцы спины, рук и ног, вытягиваясь в струнку, а по команде «Карлики!» обхватывают руками голени, принимая группировку.

Игра продолжается 1–2 мин. Данное упражнение развивает мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса и способствует концентрации внимания. Такой игрой хорошо заканчивать занятие.



### **Стретчинг**

Упражнения для стретчинга в заключительной части занятия подбирают таким образом, чтобы снять мышечное напряжение. С одной стороны, такие упражнения нормализуют дыхание и ЧСС, с другой – стретчинг способствует развитию гибкости суставов и эластичности мышц.



## Список использованной литературы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. Конспект лекций. /Т.С. Лисицкая – М.: Педагогический университет «Первое сентября». – 2009 г. – 63 с.
2. Колесникова С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. -157 с.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС\_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО\_ПРЕСС, 2007. – 384 с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
5. Лисицкая Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
7. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.
8. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
9. 8. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.
10. 9. Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС\_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО\_ПРЕСС, 2007. – 384 с.