**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС - ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

**Е.В. Шахманаева**

*МБОУ «ДСОШ №5»*

*учитель физической культуры*

**Урок физической культуры** является главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. От его проведения в значительной степени зависит уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников. Очень важно, чтобы он стимулировал учащихся к самостоятельным занятиям, как в школе, так и дома, способствовал эмоциональному и психологическому благополучию, успешности детей. Как показывает практика хорошая физическая форма, умение владеть своим телом, способствуют ведению здорового образа жизни и во взрослой жизни.

Исследования ученых последних лет, данные статистики, показывают, что современные дети, особенно в крупных городах, ведут малоподвижный образ жизни. Очень много времени они тратят на просмотр телепередач и видеофильмов, слишком рано начинают увлекаться компьютерными играми. Уровень здоровья подрастающего поколения в России неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей образования. Дети, приходя в школу, продолжают играть в телефон, планшет, любые другие гаджеты и т.д. Внимание и их интерес в настоящее время очень тяжело чем-то привлечь.В связи с необходимостью подготовки к сдаче ЕГЭ, урок физической культуры, наряду с уроками труда и ОБЖ дети воспринимают не серьезно, особенно в старших классах.

Старший школьный возраст охватывает детей с 15 до 17 лет (IX—XI классы). Он характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействуют на общее состояние и работоспособность (при этом изменяется и реакция организма на физические нагрузки). При планировании и проведении уроков учитель обязан это учитывать.

В 15—17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

Большим мотивационным моментом и стимулом для занятий являются спортивные и подвижные игры, которые проводятся на каждом уроке, если он проходит в большом спортивном зале или на улице. К сожалению две недели в месяц физкультуры у нас проходит в малом зале, это помещение не приспособлено для проведения спортивных и подвижных игр.

Конечно же, хочется, чтобы дети с удовольствием шли на урок. Я попробовала использовать на уроках физической культуры в десятом классе, проводимых в малом зале **фитнес - технологии.** Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора детьми занятий им. Их интерес также обусловлен и тем, что фитнес - программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны.

В подготовительную часть уроков мною включаются упражнения из аэробики, приближённые к технике бега, прыжков, упражнения проходят под ритмичную музыку 130-140 ударов в минуту. Упражнениям для подвижности суставов способствуют танцевальные движения джаз-аэробика, фанк, хип-хоп, зумба и т.д.

Для решения задач основной части урока, применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, классическая аэробика, интервальная тренировка и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей. В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются фитнес - технологии: стретчинг, фитнес-йога, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, под медленную музыку.

Как показывает практика и данные проведённых опросов занимающихся, внедрение **фитнес - технологий** в урок по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. Повышается посещаемость уроков. Включение в уроки фитнес - технологий – это и новизна для учащихся, т.к. используется музыкальное сопровождение, повышается плотность самого урока.

Высказывания детей по поводу внедрения фитнес-технологий:

"Хорошие уроки, занимательные, интересные!"

"Благодаря этим урокам, моя фигура стала более подтянутой."

"С удовольствие стала приходить на физкультуру."

Список литературы:

1)<http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98732721>

2)Крючек Е.С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий» М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001

3)<http://maxreferal.ru/referat/ucheba/diplomnaia-rabota-tema-vliianie-zaniatii-ozdorovitelnoi-aerobikoi-na-razvitie-osnovnykh-f/>

4)http://worldofteacher.com/1070-96.html