

Использование фитнес-технологий для развития физических качеств учащихся и повышения их мотивации к занятиям

Смирнова Галина Евгеньевна

педагог дополнительного образования, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодёжи» городского округа Тольятти

Снижение физической активности детей является одной из проблем современного общества. Большое количество времени, проводимое в положении сидя, приводит к стрессовому состоянию позвоночника и всего организма в целом. Занятия в творческом объединении «Фитнес-ассорти» помогают справиться с этой проблемой.

Занятия творческого объединения включают в себя несколько направлений фитнеса: аэробная гимнастика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, скиппинг.

Аэробная гимнастика - это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами. В нем используются элементы из спортивной и художественной гимнастики и акробатики. Большое внимание уделяется хореографии.

Степ-аэробика - аэробная тренировка, в процессе которой движения выполняются с использованием степ-платформы с регулируемой высотой: 15, 20, 25 см. Движения отличаются большим разнообразием в зависимости от уровня подготовленности. Этот вид аэробики задействует как крупные группы мышц, так и активно воздействует на кардиореспираторную систему. Регулярные занятия степ-аэробикой позитивно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся. Степ-платформы подходят и для силовых тренировок.

Фитбол-аэробика - аэробная тренировка на больших гимнастических мячах. Она позволяет снять излишний мышечный тонус, задействовать в работе глубокие слои мышц, включая мышцы-стабилизаторы, разнонаправленно воздействовать на опорно-двигательный аппарат.

Скиппинг – прыжки разных видов на скакалке под музыку, выполняемых в команде синхронно. Является очень эффективной тренировкой для развития выносливости кардио-респираторной системы. Используем этот вид обычно вначале тренировки для лучшего разогрева мышц перед дальнейшей работой.

Смена разных направлений фитнес-программ позволяет удержать на высоком уровне эмоциональность занятий, интерес к освоению новых движений, привычку к систематичным физическим нагрузкам и здоровому образу жизни в целом.

Начинаем занятия с аэробной гимнастики, затем включаем фитбол (как часть занятия). Во второй половине года или со второго года обучения добавляем степ-программы. Когда кардио-выносливость учащихся достаточно выросла, вводим серии прыжков на скакалке, которые обычно очень нравятся детям и подросткам, и составляем впоследствии из них скиппинг- композиции.

Главной целью наших занятий является:

- ✓ управляемое контролируемое владение телом;
- ✓ удержание положения «прямая спина» в движении и в разных исходных положениях;
- ✓ хорошая подвижность тазобедренных суставов;
- ✓ сильные руки и ноги;
- ✓ умение выполнять сложно-координационные движения в соответствии с музыкальным ритмом.

Понятие «прямая спина» подразумевает сохранение физиологических изгибов позвоночника.

Под музыкальным ритмом подразумевается использование музыки с определенным количеством ударов в минуту. Ударность может меняться в зависимости от применяемого фитнес-оборудования и от подготовленности учащихся.

Наши занятия позволяют оптимально развить все физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость).

Каждое занятие включает развитие силовой выносливости (сохранение динамики и амплитуды движения при выполнении всего аэробного комплекса), динамической (различные виды отжиманий) и статической (различные виды упоров) силы, «взрывной» силы в высоких прыжках.

Средствами развития силы на наших занятиях являются физические упражнения с внешним весом предметов (гантели, степ-платформы), с преодолением собственного веса тела, с использованием сопротивления упругих предметов (резиновые амортизаторы, фитболы).

Основным методом развития силы является метод повторных (непредельных) усилий, то есть многократное повторение с небольшим отягощением. Часто используем метод динамических усилий – выполнение упражнений с максимальной скоростью. Также применяем метод круговой тренировки, обеспечивающий комплексное воздействие на различные мышечные группы.

Развитие быстроты определяет скоростные характеристики движений. Это происходит при разучивании связок движений и элементов, при выполнении высокоударных комплексов (140 и более ударов в минуту), а также на занятиях соревновательного характера и в подвижных играх.

Развитию выносливости организма обучающихся способствует сама форма проведения занятий, широкое применение поточного или фронтального метода обучения. Непрерывное разучивание элементов движений, связок упражнений и выполнение аэробных и скиппинг-композиций благотворно влияет на развитие и укрепление кардиореспираторной системы, повышая общую выносливость организма обучающихся.

Развитию гибкости способствует необходимость выполнения упражнений с большой амплитудой. Это является необходимым условием для выполнения большинства элементов сложности и различных маховых и статичных движений в композиции.

Используем на занятии разные виды упражнений на растягивание – активные и пассивные, с предметами и без них, с использованием собственной силы и веса и

с помощью партнера. Главное правило в этих упражнениях: не допускать болевых ощущений, постепенно добавлять амплитуду, чувствовать упругое сопротивление мышц.

Развитию ловкости способствуют разучиваемые сложно-координационные движения, выполнение новых элементов и связок. Выполнение разнонаправленных движений рук и ног, изменение площади опоры, видов движений – ходьба, разнообразные поскоки, прыжки, перекаты, изменение пространственных и динамических параметров необходимы для выполнения спортивных композиций. Все эти упражнения направлены на развитие ловкости учащихся.

Разнообразное оборудование повышает эмоциональность занятий: степ-платформы, фитболы, гимнастическая стенка, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки, мячи и др.

Применение разнообразных методов развития физических качеств, разных видов спортивного оборудования оказывает всестороннее воздействие на организм обучающихся, способствует устойчивому стремлению к повышению своих физических качеств учащимися.

Результатом занятий фитнесом является не только превосходная физическая форма учащихся, но и яркие показательные выступления на массовых мероприятиях учреждения и города.