

**Титов Сергей Николаевич**

соискатель, учитель

**Поцелуйко Светлана Викторовна**

учитель

ГБОУ СОШ № 644 Приморского района

г. Санкт-Петербург

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ**

*Аннотация: в данной статье рассматриваются возможность применения современных фитнес-технологий в рамках школьного урока, их эффективность по сравнению с традиционными средствами физической культуры. Оценка современных методов производится на основании нескольких критерииев, таких как безопасность для здоровья учащихся, возможность организации на уроке, противопоказания и эффективность. На основании приведенных критериев происходит анализ существующих фитнес-технологий и делается вывод о возможности применения данного вида активности в рамках школьного урока.*

*Ключевые слова:* фитнес-технологии, физическая культура, физическая активность, школьное образование.

В процессе преподавания физической культуры в школе мы столкнулись с проблемой некоторой неудовлетворенности учеников относительным однообразием школьных уроков физической культуры, представленных традиционными видами: легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными и подвижными играми. Поэтому мы решили рассмотреть современные средства физической культуры и их возможность применения в рамках урока в образовательных учреждениях. Как правило, возможности учителя в школах сильно ограничены, при выборе вида занятий на уроке ввиду зависимости от площади спортивного зала, его оснащенности и от сезона и температуры на улице. В соответствии с СанПиН 2.4.2.2821–10 рекомендуется проводить не менее 3-х уроков физиче-

ской культуры в неделю, а минимальная допустимая температура для занятий на улице является от  $-9$  до  $-16$  градусов по Цельсию в безветренных условиях, что выдвигает необходимость совершенствования существующей системы физического образования с целью привлечения внимания школьников к здоровому образу жизни. Сейчас, в рамках школьных уроков, как уже было сказано выше, применяются элементы легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры, а также в некоторых школах проводится лыжная подготовка и занятия плаванием [4]. Современные школьники нередко высказывают желание приобщиться к более современным веяниям фитнес-индустрии.

Рассмотрим альтернативные виды физической активности, с точки зрения возможности их применения в рамках школьного урока. Анализ существующих методик и предлагаемых услуг в фитнес центрах выявил такие виды двигательной активности как [8–10]: aqua training – аэробика в воде с нагрузкой на основные мышечные группы с использованием гибких палок noodles, аквапоясов, аквагантелей, акваперчаток; фитбол-аэробика – тип физической нагрузки, которая совмещает в себе ритмичные аэробные упражнения с элементами танца и различными упражнениями на гибкость и выносливость; belly dance – это обобщенное название египетской, турецкой, ливанской и других хореографических традиций. Урок включает различные направления восточного танца: raks sharki, show belly dance, folk, tribal fusion; flex – урок на развитие гибкости и подвижности суставов, улучшение осанки; step – урок аэробики с использованием степ-платформы. Включает в себя обучение свободному владению базовыми шагами степ-аэробики и соединение их в различные комбинации; kickboxing – сочетание техники ударов руками и ногами, одно из наиболее универсальных направлений единоборств. Тренирует умение защищаться, укрепляет дух, улучшает физическую форму. Включает спарринг и постановку техники; mix-fight (Бои без правил) – тренировка в формате «боев без правил». Урок включает в себя все виды ударной техники кикбоксинга, а также техники борьбы; pilates – урок направлен на тренировку мышц стабилизаторов, восстановление и сохранение подвижности позвоночника, улучшение мышечного баланса,

---

развитие гибкости и контроля над собственным телом; бодифлекс – дыхательная гимнастика; кроссфит – программа, состоящая из постоянно меняющихся упражнений высокой интенсивности с элементами тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, спортивной гимнастики, гиревого спорта, гребли и других видов.

Некоторые из представленных видов физической активности невозможно применить в рамках урока в школе ввиду необходимости индивидуального подхода и тщательного наблюдения специалиста. Так же, всевозможные виды единоборств не могут быть использованы, так как требуют основательной физической и технической подготовки [1].

Пилатес, степ-аэробика, аква-фитнес и фитбол-аэробика в отличие от остальных занятий, являются наиболее изученными с научной точки зрения как относительно влияния на развитие двигательных качеств, так и на состояние здоровья. Однако многие из современных направлений не имеют не только научного обоснования по части своей эффективности, но и могут нанести непоправимый вред здоровью [1].

Так, например, кроссфит, в котором одной из особенностью воздействия упражнений высокой интенсивности, без пауз отдыха является запредельное увеличение ЧСС и показателей артериального давления, может отрицательно повлиять на состояние здоровья неподготовленных к нагрузкам различных групп населения. Кроме того, целенаправленное воздействие на развитие силовой выносливости, предполагающее многократное повторение натуживания, вызывает «прекращение кровотока в нагруженных мышцах и кислородное голodание мозга» [6, с. 276]. Эти особенности делают невозможным проведение занятий по системе кроссфит с детьми дошкольного и младшего школьного возраста [6]. Поскольку большие мышечные нагрузки вызывают неадекватные реакции крови у детей среднего и старшего школьного возраста, снижая тем самым иммунитет [6], занятия кроссфитом противопоказаны и этой возрастной группе.

Бодифлекс (дыхательная гимнастика) не рекомендован при аритмии, глаукоме, внутричерепном давлении, травмах головы, грыже, обострении хрониче-

ских заболеваний [3]. Школьники с такими патологиями относятся к специальной медицинской группе и основанные занятия не посещают, поэтому элементы данной методики, как нам кажется, можно применять в заключительной части занятия.

Силовыми видами фитнеса запрещено заниматься при болезнях, связанных с сердечно-сосудистой системой, при варикозном расширении вен, хронических болезнях печени и почек (в том числе мочекаменной болезни и гидронефрозе). Большие физические нагрузки противопоказаны тем, кто страдает болезнями эндокринной системы (Базедова болезнь, сахарный диабет). Минимальными должны быть физические нагрузки при таких заболеваниях как брадикардия, тахикардия, аритмия, гипотония, гипертония [3].

При заболеваниях, связанных с желудочно-кишечным трактом, занятия силовыми видами фитнеса также не рекомендуются или должны быть минимальными. Категорически запрещается заниматься фитнесом при болезнях дыхательных путей. Тем, кто имеет проблемы со зрением, обязательно нужно проконсультироваться с доктором. В данном случае разрабатывается специальный комплекс нагрузок. При миопии и астигматизме упражнения противопоказаны. Не рекомендуются занятия фитнесом при невралгиях разного рода. Таким образом современные практики нужно использовать очень осторожно и избирательно, ввиду того что перечисленные заболевания все чаще встречаются у детей среднего и старшего школьного возраста [3].

Некоторые из перечисленных видов двигательной активности невозможно применить в рамках урока физической культуры, ввиду того что они развивают двигательные качества избирательно, тогда как развитие человека любого возраста должно быть гармоничным, что достигается средствами уже существующей программы по физической культуре [4; 7].

Таким образом, большинство рассмотренных нами выше методик для применения на школьном уроке не подходят, а традиционный урок является наиболее оптимальным. В целях его разнообразия и создание большой заинтересованности учащихся, можно использовать, на наш взгляд, только элементы

современных фитнес-технологий: пилатес, степ-аэробика, аква-фитнес, фитбол-аэробика. Так же следует проводить ознакомительные беседы с целью сокращения уровня физической необразованности школьников для предотвращения неправильного использования современных видов двигательной активности.

### ***Список литературы***

1. Абрашина И.В. Вопросы применения инновационных технологий в области физической культуры / И.В. Абрашина, Е.В. Попова, М.А. Солдатова // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2018. – №2. – С. 243–251.
2. Буркова О.В. «Пилатес» – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Радуга, 2005 – 208 с.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. Учебник. – М.: Флинта, 2011. – 424 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019. – 272 с.
5. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 394 с.
6. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков., Е.Б. Сологуб. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
7. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Веткина [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spb.olympclubs.ru/dalnevostochniy/timetable>
9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportlifeclub.ru/schedule/18>

10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fitnesshouse.ru/165.html>