**Статья на тему: «СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»**

***Шек Альвина Евгеньевна***

***Учитель физической культуры***

***МАОУ «СОШ №36»***

Аннотация. В будни современности новейшие технологии становятся все более популярными и приобретают все более важное значение для прогрессии общества. Инновации в обучении подразумевают какие-либо новые методики преподавания, новые организации содержания образования, методы оценивания образовательного результата и сам подход к занятиям со стороны преподавателя. Включение обновленных возможностей в процесс обучения эффективно помогает работать с развивающейся атрофией в мотивации занятиями спортивной деятельностью у современных школьников. В частности затронуты фитнес-технологии для развития координационных способностей младших школьников.

Ключевые слова: фитнес, физическое воспитание, младшие школьники, технологии.

Здоровье – это не только отсутствие каких–либо болезней, но и состояние полного умственного, физического и психического развития человека. Ребенок развивается в своем темпе, но тем не менее все развивающиеся системы организма будут так или иначе связаны с его здоровьем.

Для понимания конкретного вида физических возможностей - координационных - обратимся к следующему материалу. Безусловно, стоит обратить внимание на основные особенности детей младшего школьного возраста, на то как влияет воздействие физической нагрузки на организм и раскрыть множество других вопросов.

Период младшего школьного возраста (7–11 лет) является самым важным для психического и физиологического развития ребенка. С этого момента начинается новый уровень и период для едва усвоившего базовые навыки индивида – школа. Зачастую данное учреждение сильно впечатляет новоиспеченных школьников, но им не стоит переживать, как и их родителям.

Систематические и целенаправленные занятия в этом возрасте, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект при правильном педагогическом воздействии начиная с детского дошкольного учреждения.

Внешнее строение ребенка к 7 годам меняется, рост и вес увеличивается. Также в этом возрасте, головной мозг по строению достигает уровня взрослого. Психика ребенка развивается быстро. Точность работы органов чувств повышается. Процесс торможения становится более сильным, но также и остается доминантным. Происходит постепенное появления признаков полового созревания, то есть заканчивается развитие эндокринной системы. Показатели иммунной системы в этом возрасте достигают показателей иммунной системе взрослого организма.

Дыхательная система значительно отличается, от органов дыхания взрослых людей. Воздухоносные пути узкие и слизистая легкоранимая. Поэтому при правильном обучении физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их с дыханием. Сердечно-сосудистая система ребенка легко приспосабливается к меняющимся условиям работы, сердце в 7–11 лет отличается большой выносливостью и работоспособностью, но ритм сердечной деятельности нестабилен. Поэтому систематические физические упражнения приводят к совершенствованию сердца. Оно обладает большой массой по отношении массы тела.

В младшем школьном возрасте изменяется не только рост и вес ребенка, но и пропорции тела. Происходит уменьшение размеров головы, нижние конечности растут быстрей других частей тела, продолжение окостенение скелета, хрящевая ткань меняется на костную.

Физическую нагрузку необходимо строго регулировать, так как дети владеют почти всеми естественными движениями, они очень активны, но довольно быстро переутомляются, а особенно от однообразных и монотонных действий.

Благодаря специфике физических упражнений в младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества.

Все выше перечисленное имеет прямое отношение к занятиям физической культурой. Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста.

В этом возрасте самым целесообразным будет подбор и построения занятия таким образом, чтобы дети не переутомлялись и успевали выполнять все указания. Урок должен проходить информативно. Лучше всего подойдут специальные упражнения для развития ловкости, что для детей является интересным времяпровождением.

Занятия должны проходить весело и непринужденно, дабы ребенок не замечал времени и не успевал скучать. Детский фитнес поможет в этом. На таким занятиях, учителя и инструктора делают все, чтобы у детей был эмоциональный подъем и интерес к занятиям. Большая вариативность с интересным оборудованием, помогают сделать занятия разнообразней. Фитнес для детей младшего школьного возраста способствует развитию ловкости, координации движений, ритмичности. Также, развиваются и другие физические качества.

Таким образом, воспитание координационных способностей средствами фитнеса на уроках физической культуры, подразумевает развитие координации движений, ловкости, ритма и морально-волевую активность. И то и другое свойственно младшему школьному возрасту. Для данной возрастной группы наиболее привлекательными являются игровые формы занятий и занятия разными направлениями фитнеса, как наиболее современными и привлекающими молодое поколение.

Хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах учебной деятельности учащихся, а также и в бытовых вопросах. Труд школьника - в основном труд умственный, который требует постоянной концентрации внимания и мозговой активности.

По данным статистики и наблюдений произошло качественное ухудшение состояния здоровья школьников.

Факторами снижения здоровья являются стремительный рост числа хронических болезней, ухудшение показателей физического развития (дефицит массы тела, ожирение), рост болезней нервной системы, пограничных непсихических заболеваний, болезней органов пищеварения, эндокринной системы.

Поэтому в приоритет ставится задача по внедрению фитнес-технологий на уроке физической культуры. Это будет способствовать сохранению и восстановлению здоровья детей в современных условиях жизнедеятельности. Важное значение имеет для ослабленных и больных детей, но и для здоровых оставит приятные впечатления. На занятиях необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку в зависимости о состояния его здоровья и физической подготовленности.

В рамках изучения методики по внедрению фитнес-технологий было проведено исследование и для того были выбраны следующие методы исследования:

- изучение и анализ специальной и методической литературы,

- контрольные испытания (тесты),

- педагогический эксперимент,

- методы математической и статистической обработки результатов.

На начальном этапе педагогического эксперимента были протестированы контрольная и экспериментальная группы (в сентябре 2023 года). Группы состояли из девочек, обучающихся 2 «А» и 2 «Б» классов по 15 человек в каждой, отнесенных к 1-й и 2-й группе здоровья, обучающиеся по трехчасовой программе по физической культуре (В.И. Лях, А.А. Зданевич).

На протяжении исследования, контрольная группа посещала уроки физической культуры, а экспериментальная группа по той же программе, но с дополнительными занятиями внеурочной деятельности по направлениям фитнеса: степ–аэробика, аэробика, стретчинг, подвижные игры, круговая тренировка (3 раза в неделю).

Поскольку фитнес включает в себя широкий спектр упражнений с разной интенсивностью, выбор средств и методов очень велик и разнообразен, применялось огромное количество разнообразных упражнений, каждое из которых помогало решать те или иные задачи. Данные упражнения мы чередовали в зависимости от задействованных в работе мышц, то есть каждое последующее упражнение должно было включать в работу другие, не задействованные мышцы.

Занятия включали в себя элементы фитнеса:

- комплекс упражнений базовой аэробики, комплекс упражнений степ – аэробики,

-ритмическая гимнастика, комплекс круговой тренировки,

- подвижные игры на координацию.

В начале каждого занятия проводилась разминка с акцентом на все группы мышц и отрабатывалась с техникой упражнений. План занятия составлялся с тем учётом, чтобы типы нагрузок максимально чередовались, так как тело не адаптируется к одному виду нагрузок.

Занятия отличались спецификой и комплексом упражнений.

Основными принципами построения внеурочной деятельности с элементами фитнеса для обучающихся 2 –х классов являлись:

1. постоянное варьирование содержания программы;

2. работа в различных режимах;

3. выполнение упражнений под музыку;

4. меняющая интенсивность.

В начале и в конце эксперимента мы проводили тесты с разными упражнениями и продолжительностью работы для определения уровня развития координационных способностей младших школьников.

Были составлены 3 комплекса упражнений по средствам фитнеса, направленный на воспитание координационных способностей в младшем школьном возрасте. Для применения данных комплексов упражнений был использован метод стандартно – повторного упражнения.

Первый комплекс для экспериментальной группы состоял из базовой аэробики – это простые шаги, выполняющие под музыку на месте, в стороны, вперёд, назад с разной модификацией упражнений. Простые гимнастические упражнения, развивающие равновесие, выносливость, гибкость, улучающих и повышающих возможности кардиореспираторной системы.

Второй комплекс для экспериментальной группы состоял из ритмической гимнастики, направленный на формировании у детей координации, гибкости, выполняющейся под музыку.

Третий комплекс для экспериментальной группы был направлен на развитие всех физических качеств.

Также, в конце каждого занятия, проводилась необычная заминка, а заминка по средствам фитнеса – стретчинг.

В результате проведенного тестирования на начало эксперимента было выявлено, что уровень развития координационных способностей у девочек экспериментальной и контрольной групп примерно на одинаковом уровне, что показывает отсутствие достоверных различий.

Результаты тестирования координационный способностей детей младшего школьного возраста в контрольной группе в процессе исследования продемонстрировали положительные изменения во всех трех тестах, причем они носят достоверный характер (что установлено при статистических сравнениях, применяемых для связанных выборок) (ро< 0,05).

Однако показатели экспериментальной группы претерпели более существенные изменения за время проведения педагогического эксперимента (ро< 0,001).

Таким образом, средства фитнеса, направленные на воспитание координационных способностей в младшем школьном возрасте, подтверждают свою эффективность. Данный способ может привлечь внимание школьников к занятиям, а также приобрести популярность, благодаря своей простоте и доступности.