****

*Зелинская Светлана Владимировна*

*учитель физической культуры*

*первой квалификационной категории*

*МБОУ СОШ № 23*

**ФИТНЕС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Как показали исследования, из 735 учеников с 1-ых по 9-ые классы около половины страдают нарушениями, связанными с позвоночником, при этом, у 25% мальчиков и 20% девочек – сколиотическая осанка. Такая печальная статистика говорит о многом, и родителям стоит серьезно задуматься о здоровье своих детей. Ведь всегда болезнь лучше предупредить, чем лечить.

Существует ряд возможностей, с помощью которых можно избежать серьёзных последствий в виде заболеваний позвоночника. Для профилактики сколиоза и других нарушений, связанных с позвоночником, можно делать обычную утреннюю зарядку. Казалось бы, такое простое решение, однако ежедневная зарядка способна снизить риск возникновения неправильной осанки и других отклонений в несколько раз.

Также нельзя забывать, что кроме утренней зарядки детскому организму необходимы физические нагрузки в течение всего дня, которые в общей сложности должны составлять не менее получаса. Идеальное решение найдено в нашей школе: каждый день начинается с обязательной утренней зарядки, которая длиться 5-7 минут, а затем на уроке учителя следят за тем, чтобы были короткие перерывы по 5 минут для восстановительных упражнений, которые предшествуют смене деятельности.

Сегодня, несмотря на то, что в школе все ограничено дисциплиной и пространством, мы стараемся как можно больше внимания уделять подвижности ребенка в течение дня, поэтому организованные физминутки и динамические часы всегда присутствуют в режиме работы школы. Также мы осознаем необходимость дать ребенку возможность заниматься тем видом спорта, который ему по душе, при этом, конечно, учитывая финансовые и иные возможности родителей.

В нашей школе открыты разнообразные спортивные секции, в которых каждый ребенок может попробовать свои силы. Иногда дети сразу не могут для себя определить, хотят ли они заниматься именно этим видом спорта, поэтому, необходимо дать ребенку возможность

познакомиться с секцией, сходить на пару пробных занятий, тогда ребенку станет понятней, и он сам сможет сделать выбор. Также, если ребенка не увлекает ни один из видов спорта, мы предлагаем ему занятия фитнесом. Движение и физическая нагрузка в умеренных количествах крайне важна для формирующегося детского организма.

Детский фитнес – это необходимость!

В школе, среди отстающих детей, согласно исследованиям, 90% отстают не в связи с ленью или отсталым умственным развитием, а в связи с плохим состоянием здоровья. Как доказали ученые, основная часть заболеваний взрослого человека заложена в детском возрасте: взрослые, которые часто подвержены простудным и другим, более серьезным заболеваниям, вырастают из больных детей.

Практически все современные дети испытывают дефицит в движении, поскольку даже дошкольники проводят большую часть своего времени, сидя за компьютером, за столом, на диване перед телевизором. Это приводит к переутомлению определенных групп мышц, вследствие чего искривляется позвоночник, нарушается осанка, развивается плоскостопие, задерживается возрастное развитие таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость.

Основой хореографии базовых видов фитнеса, в частности классической аэробики, является элемент – наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении создают модификации элементов.

Элементы могут образовывать соединения, в которых большое значение имеет логический переход от одного движения к другому. Несколько соединений определяют и составляют комбинацию.

Музыка на занятиях фитнесом является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т. е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, заключает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательную и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным. Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка.

Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций можно составлять на 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число, кратное 64 (в отдельных случаях – кратное 16). Продолжительность упражнений, исполняемых под музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов; при большей длительности – число, кратное 48.

Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Важным методическим приемом является и изменение темпа выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации. Если в начале изучения нового хореографического материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности детей и подростков понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может вызвать раздражение, развить комплекс неспособности к данному роду двигательной активности. Поэтому «поспешать надо медленно». Но и слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся. Следует помнить о принципе «золотой середины». Нельзя сразу требовать от занимающихся эмоционального выразительного исполнения слагаемых комбинации, а тем более – комбинации целиком. Сконцентрируйте внимание на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировке в пространстве, а затем вносите эмоциональность, выразительность.

Для преподавателя аэробики важно не только красиво двигаться самому, но и уметь четко и ясно, в доступной форме объяснить занимающимся технику выполнения движений. Поэтому проблема правильного обучения в аэробике актуальна при освоении даже, казалось бы, несложных движений, не говоря уже о танцевальных элементах и соединениях. Сложность задачи возрастает из-за того, что в оздоровительной тренировке мы сталкиваемся с дефицитом времени.

Обычно занимающиеся посещают занятия не более 3 раз в неделю, при этом всегда стоит задача как можно быстрее достичь желаемого эффекта: развить физические качества, улучшить координацию движений, улучшить фигуру, наконец, просто получить удовольствие, а не скучать на занятиях. Поэтому обучение происходит, что называется, «на ходу», сохраняяпринцип поточности выполнения движений. Это повышает требования к тренеру: он должен быстро заметить ошибки и тут же исправить их. Разъяснения и замечания тренер обязан делать в тактичной и доходчивой форме.

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим и слагаться в комбинации из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов. При этом внимание надо уделять не только тому, *что* выполнять, но и тому, как. Занимающиеся должны контролировать не только последовательность движений, но и работу мышц, осознанно выполнять элементы и их соединения.

Очень большое значение в проведении занятий имеет использование зеркала. Занимающиеся могут контролировать свои движения и сличать их с действиями тренера.

В связи с обучением возникает еще одна важная проблема – как показывать упражнения? Всегда ли нужно это делать лицом к занимающимся, в зеркальном отображении? Простые по координации движения можно показывать именно так с левой руки и ноги, сложные – спиной к занимающимся. Огромную помощь при этом оказывают зеркала, наличие которых в залах для проведения аэробики не только улучшает дизайн, но и важно для обучения, технически правильного выполнения упражнений, лучшего контакта с занимающимися. Однако длительное выполнение тренером упражнений спиной к ним может вызвать у некоторых из них отрицательную реакцию. Поэтому, когда отдельные движения или комбинация освоены достаточно хорошо, тренер поворачивается лицом к занимающимся и выполняет движения в зеркальном отображении.

Необходимо помнить, что движения должны выполняться в обе стороны: равномерная нагрузка способствует гармоничному развитию. Известно, что в процессе развития организм человека, несмотря на симметричное строение двигательного анализатора, претерпевает асимметричные изменения, в результате которых одна из конечностей формируется в ведущую (доминирующую), а другая – в подчиненную (не доминирующую).

Начинающему педагогу (тренеру-инструктору) обычно трудно самостоятельно составить комбинированные задания, полностью отвечающие методическим принципам оздоровительной тренировки и структуры урока в аэробике. Поэтому вначале надо пользоваться теми комбинированными приемами, которые тренер выполнял сам, практически занимаясь аэробикой.

Ребёнка важно научить не только правильно «напрягаться» и заниматься, но и вовремя расслабляться – это действительно очень важный навык. Ребёнок переживает негативные эмоции (стеснение, неудачи), если он вовремя не может переключиться, и проблема может закрепиться на физическом уровне, в виде зажима, поднятых плеч, сутулости и т.д. Если ребёнок где-то засиделся, рекомендуется сделать 5-10 наклонов до пола с прямыми ногами, чтобы отдохнула спина и улучшилось кровообращение, несколько круговых движений головой и прыжков.

Каждый родитель мечтает видеть свое чадо гармонично развитым, здоровым, веселым. Детский фитнес поспособствует тому, чтобы малыш был именно таким. Во время периода активного физического развития нужно удовлетворять потребности в движении ребенка, утолять двигательный голод.

Главным мотивом ребенка при совершенствовании и освоении двигательного опыта является интерес. На специализированных фитнес-занятиях мы создаем ситуации, при которых дети во время игры могут не только выплеснуть всю свою энергию и эмоции и порезвиться всласть, но и приобрести необходимые навыки и новые умения.

Очень важно, чтобы спортивные детские занятия имели оптимальные условия как для физического развития, так и для психомоторного развития малышей. Дети с большим удовольствием занимаются фитнесом, делают все упражнения, при этом развивая ответственность, активность, творческий подход к занятию спортом и самостоятельность.

[Детский фитнес](http://www.worldclass.ru/) способствует развитию координации, ловкости и ритмичности. Плюс ко всему, развиваются такие качества, как сила, выносливость, прыгучесть, быстрота. Занятия, проводимые опытным педагогом, способствуют развитию умения сосредоточиться, восприятия, воспитывают коммуникабельность и уверенность в себе у детей. Регулируется благодаря фитнес-занятиям психо-эмоциональный баланс, который ребенку помогает противостоять стрессам.

Содержание занятий по детскому фитнесу определяется возрастной категорией ребенка. Все группы делятся по возрасту. Для малышей занятия проводятся в игровой форме. Для детей постарше проводится аэробика, разные танцевальные направления, степ-аэробика.

Даже если ребенок, занимаясь спортом, не станет профессиональным спортсменом, он обретет главное – отличную работоспособность, крепкое здоровье, прекрасное настроение.

**Литература**

1. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
2. Выготский Л. Педагогическая психология. М.: АСТ. Астрель. Хранитель, 2008. – 672 с.
3. Кулькова И.В., Расулов М.М., Рипа М.Д. Практические и методические основы кинезотерапии: учеб. пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002. – 211 с.
6. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.