**Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе.**

*«*Уроки тянутся бесконечно и нервы гудят натужно,

но нам в своём подопечном найти человека нужно.

К ребятам нащупать доступ, к, начальству суметь пробиться

Нет, учителем быть непросто, им нужно, хотя б родиться!»

Деятельность учителя физической культуры протекает в специфических условиях и, прежде всего, связана с большой физической нагрузкой и постоянной работой в движении.

Полученные профессиональные педагогические знания и умения дают возможность учителю физической культуры ра­ботать по современным требованиям, однако не обеспечива­ют достижение высокого уровня успешности в избранной сфере деятельности. Сегодня необходимо быть творческой личностью, инициативным, коммуникабельным, уметь об­щаться и располагать к себе детей, родителей и коллег, забо­титься о своём имидже, т.е. быть на «гребне инновационной волны».

Будьте красивы и здоровы! Будьте профессионалами! Будьте первыми! И тогда, может быть, больше мы не увидим с экранов телевизора физрука с мячиком подмышкой и «вы­тянутыми коленками», а появится Учитель современный - все знающий и обожаемый детьми!

В современных условиях воспитание интереса к занятиям физической культурой в школе является одним из важнейших вопросов учебно-воспитательной работы с учащи­мися.

Многочисленные исследования доказывают, что поло­жительное отношение к уроку физической культуры ослабевает от класса к классу, особенно у старшеклассниц, что крайне отрицательно сказывается на их здоровье, дальнейшей трудовой и семейной жизни.

По результатам опроса учителей физической культуры выявлено, что интерес к уроку продолжает падать, особенно у старшеклассников, что приводит к ухудшению их здоровья, физической подготовленности и физического развития.

В то же время, нельзя преувеличивать возможности школьного урока. С одной стороны, сами по себе они не могут решить всех назревших проблем, связанных с укрепле­нием здоровья школьников, повышением уровня их физической подготовленности и интереса к занятиям физической культурой. Урок всего лишь одна из форм процесса физического воспитания, и решать эти проблемы нужно комплексно, используя все формы физической культуры в школе. С другой стороны, урок является важнейшим фактором, обеспечивающим успешность формирования физической культуры личности, а введение третьего урока может существенно изменить содержание школьного образования в области физической культуры, сделать его более интересным и привлекательным для учащихся, повысить эффективность и качество учебно-воспитательного процесса.

Однако на пути перехода от воплощения желания многих учителей физической культуры о введении третьего урока к его практической реализации предстоит непростое решение ряда насущных проблем. Вопросы: «Каким быть третьему уроку?», «Где его проводить?», «По какой программе?», «Что это изменит в физкультурном образовании?», «Будет ли третий урок способствовать повышению интереса?» и другие сегодня беспокоят педагогическое сообщество как никогда остро.

Согласно опросу учащихся, фитнес-технологии занимают второе место по популярности среди секционных занятий в школе (после спортивных игр)

Указанный интерес к данным формам физкультурных занятий обуславливается добровольностью участия и доступностью для самого широкого круга занимающихся, независимо от пола, возраста, состояния здоровья и для разных социальных групп. Не случайно отмечается перенос физкультурных интересов молодёжи из сферы обязательных урочных занятий в образовательных учреждениях в сферу досуга, где предоставляются большие возможности для проявления индивидуальности, самобытности каждого человека заниматься в соответствии со своими потребностями и интересами. Эти формы выполняют функцию оздоровления, повышения двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, формирования коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Фитнес-технологии сегодня являются одним из магистральных путей повышения интереса и творческой активности учащихся, создания и планомерного поддержания по­ложительных эмоций, повышения плотности занятий, оп­тимизации условий их проведения.

Все виды фитнеса, вне зависимости от их специфической направленности и решаемых главных и частных задач, могут находить отражение в той или иной направленности уроков физической культуры (легкоатлетической, гимнастической, игровой). Они будут способствовать разнообразию средств в проведении подготовительной и заключительной частей уро­ка. Однако при этом особо хотелось бы подчеркнуть, что не в замене традиционных средств физической культуры, хорошо зарекомендовавших себя за многие годы в общеобразова­тельной практике многолетнего использования, на новые, модные нетрадиционные технологии фитнеса, а в дополне­нии, расширении выбора средств, обновлении методических подходов при занятиях физическими упражнениями на уро­ках физической культуры разной направленности видится наиболее продуктивный путь повышения его качества, эф­фективности, привлекательности и интереса.)