

# Физкультура в 21 веке





- Одним из главных приоритетов в решении поставленной задачи является совершенствование преподавания учебного предмета «физическая культура» в общеобразовательных учреждениях, наполнение его новым интересным содержанием, способствующим кардинальному изменению отношения к занятиям физической культурой и спортом, формированию у подрастающего поколения России устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

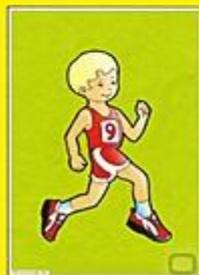
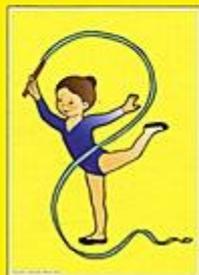
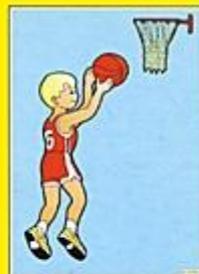


- Традиционные программы, существующие десятилетиями по предмету «физическая культура», безусловно, не плохи, на них в послевоенное время и далее выращены здоровые поколения, которые и решали задачи страны, и были физически дееспособны. Но изменилась страна, изменились наши дети, и потребности сегодняшних школьников немного другие. Жизнь идет вперед, появляются новые виды спорта, увлечения, новые экстримы. И не учитывать это нельзя. Реализуя задачи физической культуры, учитель мечтает о победах на соревнованиях, однако далеко не всем детям интересен дух соперничества и спортивного азарта. Многие из таких школьников теряют интерес к урокам и всячески от них отлынивают, либо выполняют упражнения спустя рукава. Можно сказать, что урок физической культуры в какой-то степени «уперся в стенку»



**Урок  
физкультуры  
XXI века**





OZON.RU



- Поэтому возникла необходимость помимо традиционных четырех-пяти опорных видов спорта предусмотренных программой, искать новые технологии и создавать инновационные программы, которые были бы востребованы, как учительским сообществом, так и учениками для того, чтобы разнообразить и, в какой-то степени, определить свободу выбора детей. Новые программы должны быть и привлекательными для здоровья и, что очень важно, для жизни. Каждая новая программа должна сопровождаться медико-гигиеническими, психолого-педагогическими исследованиями, позволяющими адаптировать и оздоравливать детей в условиях образовательного процесса.

- Самым доступным видом физической нагрузки является фитнес-аэробика. Это массовый, эстетически увлекательный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики.
- Это отличный эмоциональный фон тренировок и занятий, который увлекает в мир движений и танцевальных упражнений, развивает чувство ритма, способствует улучшению настроения и возможности избежать депрессий.
- Этот вид занятий адаптирует программы для детей с различными способностями и уровнем физической подготовленности. Главное то, что все физические упражнения не травмоопасные, а оздоровительные. Они положительно влияют на различные группы мышц, работу дыхательной системы, помогают поддерживать стабильный вес и отличную физическую форму.



- Фитнес-аэробика гармонично развивает в детях следующие физические качества – силу, выносливость, гибкость, ловкость, используя новейшие технологии фитнес-индустрии, которая по темпам развития в настоящее время занимает второе место после индустрии высоких технологий.
- Занимаясь этим видом спорта, дети имеют возможность участвовать в соревнованиях и конкурсах по фитнес-аэробике и получать спортивные разряды.
- В содержание занятий, как правило, входят:
- 1. разминка в танцевальном стиле (разучивание комбинаций классической аэробики с элементами хореографии),
- 2. силовая тренировка с использованием различного фитнес-оборудования (фитболы, медболы, гантели, амортизаторы, бодибары и др.),
- Программа по фитнес-аэробике разработана специалистами Федерации фитнес-аэробики России, утверждена экспертным советом Министерства образования и науки РФ и рекомендована для апробации в рамках третьего урока физической культуры в



[evening-kazan.ru](http://evening-kazan.ru)



- В 2011-2012 учебном году на базе МБОУ СОШ № 51 города Ульяновска был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 школьников. Контрольная группа 15 человек и экспериментальная группа 15 человек. Занятия в контрольной группе проводились по общеобразовательной программе, а в экспериментальной группе по разработанной программе на основе фитнес-аэробики.
- Цель исследования: определение и реализация путей физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми школьного возраста на основе фитнес-аэробики.
- Объект исследования – педагогический процесс физкультурно-оздоровительной деятельности детей школьного возраста в школьном учреждении.
- Предмет исследования – комплекс мероприятий по фитнес-аэробике в сфере физической культуры с детьми школьного возраста.



- Задачи исследования:

- 1. Выявить уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, посещающих занятия по фитнес-аэробике.
- 2. Разработать программу физкультурно-оздоровительных мероприятий по фитнес-аэробике для школьных учреждений.
- 3. Рассмотреть эффективность использованной программы физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школьников.

- Методы исследования:

- 1. Анализ научно-методической литературы.
- 2. Контрольные испытания.

- Желаю вам хорошего здоровья сил и физической подготовке.
- Чтоб вы занимались фитнес-аэробикой и душевно развиты.



