

# Шарова Анна Рафаиловна

**Место работы** - МКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

**Должность** - учитель физической культуры

**Стаж педагогической деятельности** – 14 лет

**Образование** высшее

- НГПУ им К.Минина, специальность «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», 2015г.

- НГПУ им. К.Минина, специальность «Педагогика и методика начального образования», 1998г.

**КМС по легкой атлетике, победитель и призер Первенства России, призер Спартакиады трудящихся России**



**Использование  
фитнес-технологий  
в процессе обучения  
двигательным действиям детей  
с нарушениями  
опорно-двигательного аппарата**

---

# Условия формирования личного вклада педагога

---

- сложность диагнозов обучающихся, наличие сопутствующих заболеваний;
- инновационная деятельность в рамках работы областной экспериментальной площадки «Технологии развития жизненной компетенции детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях МКОУ «С(К)ОШИ»
- Грудина С. В. «Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников»
- Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях
- Филиппова С.О. Фитнес, фитнес-технология и фитнес-индустрия // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры-

# Актуальность личного вклада

---



# Теоретическое обоснование

1 этап

- **начального разучивания** (общее представление, основы техники)

2 этап

- **углубленного изучения** (закономерности выполнения, детали техники, слитное выполнение)

3 этап

- **закрепления и совершенствования** (совершенное владение действием, вариативность техники выполнения)

# Цели и задачи

---

**- повышение уровня физической подготовленности КАЖДОГО ребенка, развитие индивидуальных двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнеса;**

- содействовать развитию физических качеств, координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- обогащать двигательный опыт;
- развивать компенсаторные возможности, способность к преодолению физических и психических нагрузок,
- формировать осознанное отношение к своим силам и возможностям, желание самосовершенствоваться
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, вести здоровый образ жизни;

# Ведущая педагогическая идея

---

**Методически обоснованное и целенаправленное внедрение фитнес-программ или их элементов позволит оптимизировать процесс обучения двигательным действиям и добиться создания более богатого двигательного ресурса школьников с НОДА**

«Обучение двигательным действиям - это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями и приобретение таким путём необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний». Л.П.Матвеев

# Степ-аэробика и фитбол-гимнастика

- улучшение координации движений, ловкости, гибкости;
- укрепление кардио-респираторной, опорно-двигательной систем



- развитие чувства баланса и равновесия;
- повышение способности к самоконтролю



# Стретчинг и пилатес

- улучшение эластичности мышц;
- повышение пластичности суставов



- укрепление мышечных групп;
- улучшение баланса и координации;
- концентрация на дыхательном ритме

# Кроссфит и функциональный тренинг

- постоянно меняющиеся, функциональные движения,
- элементы интервальных тренировок, упражнения из различных видов спорта



- несложные упражнения, которые требуют функциональной силы, гибкости, равновесия и координации;
- отсутствие излишнего напряжения в суставах

# Диапазон личного вклада

---

- Система «урок – внеурочная работа»
  - Серия уроков
  - Урок
- Вариативность выполнения, прикладной характер использования
  - Комплекс упражнений, связка элементов
- Отдельное двигательное действие

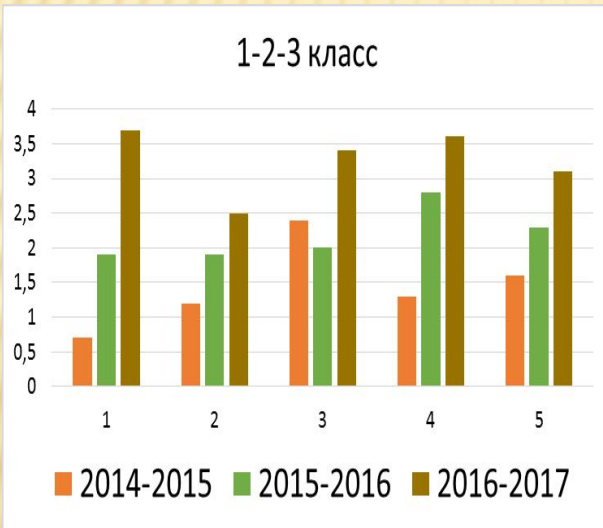
# Факультатив по ОФП. Кроссфит

---

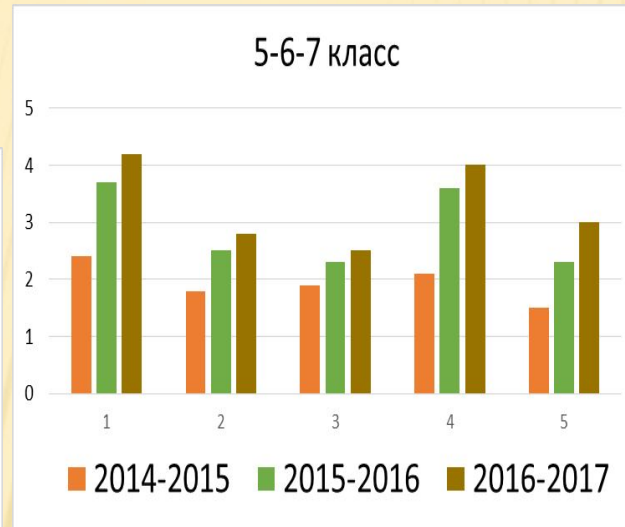


# Динамика развития двигательной деятельности обучающихся

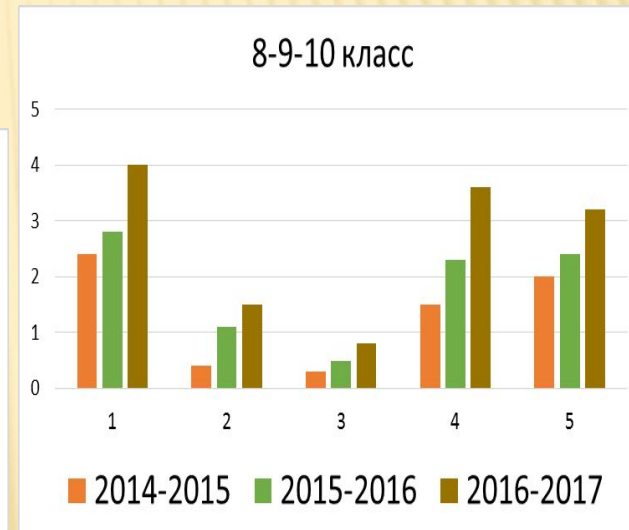
1-2-3 класс



5-6-7 класс



8-9-10 класс

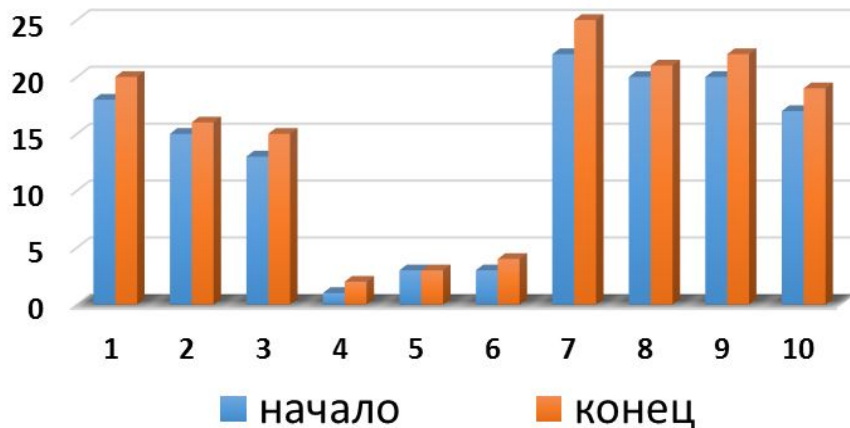


## Тестовые упражнения

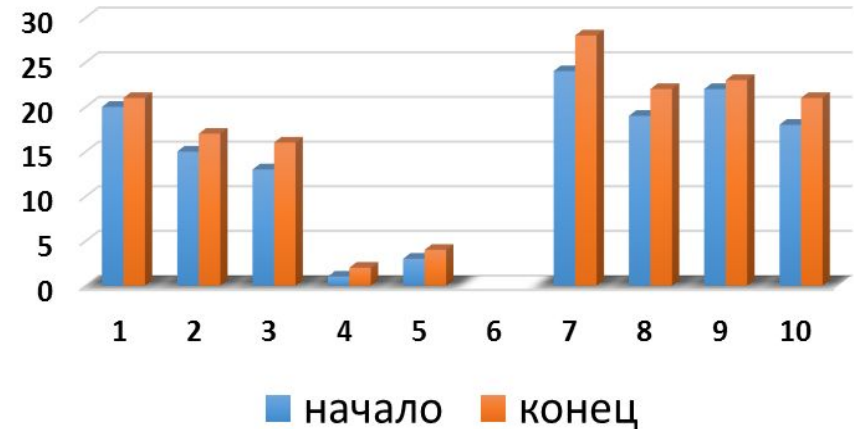
1. Медленный бег в сочетании с ходьбой
2. Броски и ловля теннисного мяча на расстоянии 1м от стены
3. Наклон в перед из положения сидя
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине
5. Сгибание-разгибание ног в коленном суставе

# Динамика развития двигательных возможностей обучающихся

"BBS", 2015-2016 гг.



"BBS", 2016-2017 гг.



## «Berg Balance Scale»

- оценка правильности и степени самостоятельности выполнения повседневных действий, связанных с поддержанием или изменением позы, перемещением;
- 14 заданий, система баллов (от «0» до «4»)
- $\Sigma$  баллов («0» до «56»)

# Транслируемость практических достижений

---

- использование фитнес-технологий в процессе обучения двигательным действиям детей с НОДА
- проведение открытых уроков
- выступления на ШМО, РМО, педагогических советах
- участие в семинарах и научно-практических конференциях
- размещение материалов на интернет-сайте

# Литература

1. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры.-2003.-№2
  2. Григорьев, В.И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии / В.И. Григорьев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры : матер. Всеросс. конф. / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена – Санкт-Петербург, 2008. – С. 17–25
  3. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 70-72.
  4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.:Изд. центр «Академия»,2002.- 264 с.
  5. Калакаускене Л. М. Концептуальные положения здоровьесформирующих технологий физического воспитания школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2006.- №4.
  6. Ким Н. К., Дьяконов М. Б. Фитнес: Учебник. -М.: Советский спорт, 2006.
  7. Моченов В.П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы: автореф. дис ... канд. пед. наук / В.П. Моченов. – М., 1994. – 24 с.
  8. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография/Е.Г. Сайкина.–СПб.Образование, 2008. – 301 с.
  9. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894
  10. Филиппова С.О. Фитнес, фитнес-технология и фитнес-индустрия // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сб. матер Всерос. науч.-практ. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2008.
- <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-fitness-tehnologii-zadachi-funktsii-tselevoe-naznachenie>
- <http://www.neboleem.net/fitbol.php>
- <http://fitneswoman.ru/sport/step-ajerobika>
- <https://www.crossfit.com/>
- <https://pptcloud.ru/fizkultura/fitnes-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami>