повысить наглядность, уровень внимания обучающихся и эффективность процесса обучения на уроке в целом при грамотном использовании таких средств обучения.

1. Затынайченко, Б.Д. Использование интерактивного плаката как средства тематического погружения в мультимедийную среду обучения [Электронный ресурс].
2. Куркина Н.Р., Стародубцева Л.В. Цифровые технологии как фактор повышения эффективности образовательного процесса // Вестник Самарского университета. Экономика и управление. 2018. №1.
3. Лузан, Е.Ю. Актуальность применения интерактивных плакатов для реализации ФГОС / Е. Ю. Лузан, Т. М. Зуева, В. А. Перелыгин. — Текст: непосредственный // Школьная педагогика. — 2015. — № 2 (2). — С. 27-30.
4. Савинкина С.Ю. Разработка и использование интерактивных плакатов, схем и таблиц // Вопросы Интернет-образования.
5. Тюменцева М.В., Чикунова О.И. О структуре интерактивного плаката // Успехи современного естествознания. — 2011. — №8. — С. 197-198.

Захарченко А.Е., Балашева А.К., Волкова Я.А., Комарова И.А.

Использование методов гимнастики и фитнеса на занятиях по физической культуре

*Южно-российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2022-137

Аннотация

В данной статье рассматриваются: основные задачи и средства гимнастики для физического воспитания, взаимосвязь гимнастики со спортивными танцами и их место в физическом воспитании. Также отдельно рассматриваются: особенности, направления и значение фитнеса.

Ключевые слова: фитнес, гимнастика, физическое воспитание, спортивные танцы.

Abstract

This article examines: the main tasks and means of gymnastics for physical education, the relationship of gymnastics with sports dances and their place in physical education. Also considered separately: features, directions and importance of fitness.

Keywords: fitness, gymnastics, physical education, sports dances.

Гимнастика – это система упражнений и приемов, направленных на всестороннее физическое развитие человека. Гимнастике принадлежит особое место в физическом воспитании, ведь ее отличает многообразие упражнений, которые направлены не только на физическое развитие человека, но и на совершенствование двигательных навыков, его быстроты, силы, выносливости.

Гимнастика, как средство физического воспитания детей и молодежи, выполняет следующие задачи.

1. Оздоровительная. Занятия этим замечательным видом спорта повышают иммунитет, способствует преждевременному устранению функциональных отклонений. Также формирует правильную осанку, что имеет немалое значение в физическом развитии молодого поколения.
2. Воспитательная. Гимнастика является хорошим средством для того, чтобы с раннего возраста привить человеку такие качества как дисциплинированность, упорство, выдержку, целеустремленность. Особое значение занимает воспитание эстетических качеств – чувству ритма, музыкальному вкусу, ведь занятия гимнастикой проходят исключительно под музыкальное сопровождение [1, с. 7].

Так как гимнастика включена в основу государственных программ физического воспитания детей и молодежи, она обязательно должна включать в себя бег, прыжки, метания, лазанье.

Рассмотрим подробнее средства гимнастики, которые широко применяются педагогами во время занятий.

- 1) Прыжки – отличный способ развить координационные способности, оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Именно поэтому прыжки занимают важное место в гимнастике.
- 2) Прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание. С помощью них развиваются и укрепляются различные мышечные отделы, улучшается координация движений. Применение комплекса прикладных упражнений – один из самых действенных способов физического воспитания молодого поколения.
- 3) Общеразвивающие упражнения. Обеспечивают совершенствование опорно-двигательного аппарата, формируют правильную осанку и делают тело более спортивным и подтянутым [2, с. 23-34] Современные спортивные танцы приобретают все большую популярность у детей и молодежи.

Как и гимнастика, танец дает возможность эстетического, духовного и физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем молодого поколения. Занятия хореографией тренирует двигательные навыки и развивает множество физиологических функций человека: дыхание, кровообращение, нервно-мышечная деятельность. Помимо физического развития, улучшается уверенность в себе, занятия спортивными танцами препятствуют появлению различных психологических комплексов. Стремительные ритмы, необычные и трудные движения тренируют выносливость организма, его систему дыхания и сердце.

Обучение танцевальному спорту – это динамический процесс, который делится на основные этапы. Вначале, вместе с развитием физических навыков, идет формирование осанки и чувства ритма. В дальнейшем все это помогает осуществлять последующие этапы: развитие координационных движений, достижение эмоциональности исполнения, коррекцию телосложения.

Танцевальный спорт, как и гимнастика, имеет место быть в физическом воспитании подрастающего поколения, так как:

- укрепляет здоровье посредством выполнения физических упражнений развивает гибкость корпуса и подвижность суставов;
- способствует исправлению недостатков осанки;
- улучшает чувство равновесия;
- помогает усвоению первоначальных навыков координации движений [3, с. 89].

В процессе занятий решаются задачи музыкальности, умений ориентироваться в пространстве, формирования танцевальных навыков. Для девушек характерны стремление к проявлению ритмичности, изящности, плавности. Также спортивные танцы – нетрадиционный способ занятий физической культурой, что может повысить посещаемость занятий.

Фитнес – это активный, здоровый образ жизни. Но если брать более полное понятие, то фитнес – это степень сбалансированности физического, психического, социального состояний, располагающих необходимыми резервами для обеспечения текущей жизнедеятельности без излишнего физического и психического напряжения в состоянии гармонии с окружающей средой.

Фитнес является очень действенным средством улучшения физических качеств у молодого поколения, а также воспитания здорового образа жизни. Элементы фитнеса могут использоваться и в занятиях физической культурой, и во внеурочной деятельности. Фитнес включает в себя занятия в тренажерном зале, аэробику, правильное питание. Важно отметить то, что фитнес – не спорт в том понимании, в котором все привыкли.

Смысл фитнеса в том, чтобы каждый человек мог поддерживать свою физическую форму, владел силой, координацией, выносливостью, гибкостью. Именно поэтому элементы фитнеса включены в систему физического воспитания детей и молодежи.

В наше время фитнес имеет множество направлений, а самыми популярными из них являются:

- степ-аэробика – это занятия аэробикой, при которых используется степ-платформа, позволяющая выполнять движения с шагами и подскоками;
- аква-аэробика – занятия аэробикой, которые выполняются в воде под музыку, при этом задействованы все группы мышц;
- кросс-фит – это соединение интервальных тренировок, легкой и тяжелой атлетики, а также элементы гимнастики и т.д. [4, с. 14]

Такое разнообразие и привлекает современное поколение. Есть много возможностей подобрать именно тот вид фитнеса, который не только соответствует твоей физической подготовке, но и приходится по душе.

Особенностями занятиями фитнесом, делающие его особенно популярным среди детей и подростков.

1. Тесная связь фитнеса с музыкой, современным направлениями танцев.
2. Включение разнообразных форм и методов проведения занятий.
3. Высокий эмоциональный подъем за счет активных движений на занятиях.
4. Большие возможности вариантов проведения занятий, в том числе без специального оборудования, а также высокая адаптивность подбора средств к различному контингенту занимающихся.
5. Возможность эмоционального, творческого самовыражения, получения удовольствия от занятий.
6. Повышение культуры движений, уровня физической подготовленности, физического развития, здоровья и профилактика различных заболеваний.

На сегодняшний день растет число людей, испытывающих стресс и тревогу. Занятия современным фитнесом во многом способствуют выработке гормона радости – серотонина, который помогает справиться с утомлением и перенапряжением.

Таким образом, в данной статье мы рассмотрели такие виды физического развития детей и молодежи, как танцевальный спорт, гимнастика и современный фитнес. Все эти виды физического воспитания не только положительно влияют на укрепление здоровья, развитие различных физических качеств, улучшение общего состояния организма, но и следуют современным тенденциям, что делает их более привлекательными для молодого поколения.

1. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] /О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020 – 112 с.163
2. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017 – 112 с.
3. Совершенствование Системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 9 февраля 2017 г. / под. ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ, 2017 – 104 с.
4. ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ. Андреева В.С., Миронова С.П.