

**Семинар-практикум «Особенности организации и проведения фестивалей – конкурсов по направлению фитнес-аэробика»  
в рамках методического объединения отдела Художественно-эстетического воспитания» 13.02.2023**

Выступление подготовила Волкова А.Ю.  
педагог дополнительного образования ЦРТДиЮ «Полярис»

**Тема выступления «Проведение соревнований по направлению «Фитнес-трофи» (из опыта работы)**

Современный мир требует от человека достижения высокого функционального уровня, способности переносить очень большие психологические и физические нагрузки, быстро восстанавливаться после них.

Современное образование предъявляет высокие требования к учащимся, в том числе и к воспитанию у них ответственного отношения к своему здоровью, а соответственно к здоровью будущих поколений. В связи с этим стоит задача дать учащимся практические навыки, умения и методы укрепления своего здоровья. Именно поэтому формирование здорового образа жизни школьников рассматривается в настоящее время как образовательная ценность.

В качестве перспективного направления формирования здорового образа жизни школьников, мы обозначили - приобщение учащихся к современным видам физической активности. Именно такое новое направление в оздоровительной практике, как фитнес, наиболее полно отвечает обозначенным требованиям.

Специфической особенностью фитнеса является то, что он, во-первых, нацелен на разнообразные формы двигательной активности человеческого организма, во-вторых, обладает мощными адаптационными и интегративными возможностями, в-третьих, способен удовлетворить потребности различных социальных групп – в виду широкого разнообразия фитнес-программ. Благодаря своим полифункциональным возможностям фитнес может быть интегрирован во все виды физической активности, а также даёт возможность экспериментировать в проведении различных форм фестивалей и конкурсов в учреждениях дополнительного образования.

Педагоги центра «Полярис» развивают фитнес направление в Мончегорске больше 20 лет. Работая в этом направлении, мы активно посещаем различные семинары и подробно изучаем новинки фитнес-индустрии, стараемся внедрять интересные практики в свои учебные программы. В свое время нас очень заинтересовало одно из направлений фитнеса - фитнес-трофи.

Направление «фитнес-трофи» – это динамичная тренировка, во время которой при изучении новых движений проверяется выносливость, сила и пластичность. В общем, аэробика под популярные музыкальные хиты. На первый взгляд, все движения элементарные. Но сделать так же ловко и легко, как это получается у презентора, не всегда выходит. Наши учащиеся, принимали участие в «фитнес-трофи», когда выезжали на соревнования по фитнес-аэробике за пределы Мурманской области. И всегда это было очень массово, зрелищно и интересно.

В 2018 году было решено адаптировать правила этих соревнований под свои условия и возможности, и провести его на своих учащихся. И сразу это мероприятие оценили и полюбили наши дети. С тех пор, данный фестиваль стал ежегодным в стенах центра «Полярис». А в декабре 2021 года, в фестивале приняли участие и родители наших учащихся, которые оставляли только положительные отзывы о мероприятии и благодарили за новый двигательный опыт. Положительные результаты и отзывы последних фестивалей, дали толчок для выхода на городской уровень. В январе 2023 года, мы провели городской конкурс-фестиваль «Новогодний фитнес-трофи» для учащихся

школ города. В результате этого мероприятия поступила социальная заявка сделать фестиваль ежегодным. Мы провели опрос участников и педагогов, и пришли к выводу, что надо это движение продолжать развивать, а также вносить, разрабатывать и затем опробовать новые формы проведения.

С целью развития этого направления и для уменьшения риска нарастания гиподинамии среди детей и молодежи, и приобщения, подрастающего поколения к здоровому образу жизни было решено организовать конкурс-фестиваль «Командный фитнес-трофи». Об этом подробнее расскажет Иоланта Евгеньевна.