

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

**Фитнес как инструмент повышения интереса обучающихся
к физической культуре**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 206 группы

Направление 44.04.01 Педагогическое образование
Профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

РЫЖКОВОЙ АЛЕКСАНДРЫ БОРИСОВНЫ

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В условиях современного образования отмечается неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся и его отрицательной динамикой на протяжении всего периода обучения. Этому способствует высокая учебная нагрузка, стресс, нерациональный режим дня, несбалансированное и нерегулярное питание, недостаток двигательной активности, неблагоприятные условия обучения и вредные привычки. Сложившаяся ситуация во многом является следствием недооценки значимости урока физической культуры как самими учащимися и их родителями, так и учителями - предметниками.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников средних классов (6-7 классов).

Предмет исследования: методика использования фитнес-технологий для повышения интереса учащихся среднего школьного возраста к урокам физической культуры.

Цель исследования состоит в изучении фитнеса как инструмента повышения интереса обучающихся к физической культуре.

Гипотеза исследования состояла в том, что внедрение фитнес-технологий позволит повысить интерес к урокам физической культуры учащихся среднего школьного возраста.

Задачи исследования: изучить процесс формирования интереса обучающихся к физической культуре; рассмотреть сущность фитнес технологий; определить методы и организацию исследования интереса обучающихся к физической культуре; проанализировать уровень интереса учащихся к урокам физической культуры; обозначить проблемы внедрения в практику занятий по физической культуре фитнес-технологий; предложить направления совершенствования образовательного процесса на основе фитнес-технологий.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, педагогическое наблюдение, опрос, беседа, педагогический эксперимент.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Исследование проводилось на базе секции «Спортивная школа» в Спортивном клубе «_ _ _». Сроки проведения - 2020/2021 учебный год.

Исследование проводилось в несколько этапов:

На I этапе изучалось состояние проблемы исследования и проводился анализ научно-методической литературы, определялись задачи и методы исследования.

На II этапе было проведено предварительное анкетирование у учащихся 12-13 лет в количестве 101 человека (ноябрь 2020 года).

На III этапе – повышение интереса к занятиям физической культурой учащихся средних классов (6-7 класс). Повторное анкетирование в марте 2021 года.

На IV этапе обработка и обсуждение полученных результатов исследования к написанию выпускной квалифицированной работы.

Для определения мотивов, влияющих на развитие интереса к занятиям физической культурой, было проведено анкетирование. Анализ средних значений свидетельствует о наиболее высоком интересе у учащихся 6-7 классов по значимости к учебным предметам: математика - 40%; литература - 11%; и т.д. Физическая культура лишь 7%;

Для выявления значимости урока физической культуры для школьников был проведен опрос. Из 101 опрошенных ребят выявили заинтересованность в физической культуре - 90%; значимость уроков физической культуры в укреплении здоровья учащиеся 6-7 классов оценили как «Да» - 79%; «Нет» - 9%; «Не знаю» - 12%

Анкетный опрос детей позволил выявить показатель информационных предпочтений школьников.

Анализ средних значений свидетельствует, что у школьников заинтересованность в занятиях различными видами спорта такова: на первое место учащиеся поставили такой вид спорта как плавание - 30%, затем футбол и единоборства - 12%; лыжи - 11%; хоккей - 10%; и т.д. Можно

отметить, что те виды спорта, которые отметили школьники (плавание, единоборства, лыжи, а также футбол), достаточно хорошо культивируются в школе, где проводилось анкетирование.

В процессе эксперимента нами были разработаны пути педагогических воздействий для повышения уровня интереса младших школьников к занятиям физической культурой и спортом. В эти пути входили: спортивные мероприятия в Спортивном клубе «_ _ _», организация и построение занятий в тренажерном зале на начальных этапах силовой тренировки, системы силовой и общей физической подготовки (ОФП) («Кроссфит» и «круговая тренировка»).

Важной психологической особенностью учащихся с активно-положительным отношением к физической культуре было стремление к успеху, к результату, к лидерству, как в игровых ситуациях, так и в обычных условиях учебной деятельности.

Удовлетворить эту потребность в личном престиже школьники с успехом могли на уроках физической культуры, которые в изобилии включали элементы сравнения, соперничества и стимулы активности.

Учащиеся средних классов с активной позиции на занятиях в секции «Спортивная школа» проявляли ярко выраженную настойчивость при выполнении упражнений до «отказа». Активно-положительное отношение к физической культуре со всеми составляющими его компонентами личности, мотивацией, самооценкой, уверенностью, активно формировались при включении школьников в различные виды общей и полезной деятельности.

По окончании педагогического эксперимента мы проводили повторное анкетирование школьников (6-7 класс).

Для определения мотивов, влияющих на развитие интереса к занятиям физической культурой в рамках секции «Спортивная школа», мы проводили анкетирование, посредством которого выявили следующее: мотивы занятий физической культурой у учащихся; значимость тренировки для учащихся, наряду с предметами учебного плана; причины заинтересованности детей в

занятиях в секции «Спортивная школа»; взаимосвязь интереса к физической культуре с занятиями спортом родителями; показатели информационных предпочтений школьников. Результаты анкетирования представлены на рисунке 8.

Анализируя полученный материал, можно выделить следующие стороны проявления интереса младших школьников к физической культуре.

При сравнении материалов первого и повторного анкетирования выяснилось, что ведущие мотивы сохранили преобладание над другими, в частности: «Чтобы стать сильным и умелым» - с 55 % до 65 %, «Чтобы быть здоровыми» - с 55% увеличилось до 74%; потому, что урок проходит весело» - с 46% до 47%; «Потому что хороший учитель (тренер)»: с 9 до 65% и т.д.

Для выявления рейтинга физической культуры (тренировок) среди других школьных предметов, мы провели опрос школьников. Выяснилось, что занятия спортом занимают одно из лидирующих мест по значимости в учебном плане (при сравнении первого и повторного анкетирования результат увеличился с 7 % до 20%).

Для выявления значимости урока физической культуры младших школьников мы провели анкетирование и выявили заинтересованность в занятиях спортом 97% оппонентов, что на 7% больше, чем в предыдущем опросе.

Подводя итог, можно выделить следующие стороны проявления интереса школьников к физической культуре и тренировкам в секции «Спортивная школа»: осознание значения занятий спортом и наличие связанных с ним положительных эмоциональных переживаний, наличие профессионального педагога.

Проблемы внедрения в практику фитнес-технологий

Одной из проблем физического воспитания обучающихся является их недостаточная заинтересованность в занятиях физической культурой. На

фоне постоянного уменьшения объема классных часов по физической культуре снижается посещаемость занятий, растет число школьников, имеющих проблемы со здоровьем, снижается уровень развития физических качеств. В контексте сказанного, использование фитнес-технологий поможет оказать положительное воздействие на физическое и психическое состояние обучающихся, что в свою очередь будет способствовать повышению успеваемости и формированию здорового образа жизни.

В первую очередь это связано с преобладанием пассивного досуга, увеличением занятости современных школьников и низкой мотивацией к здоровому образу жизни. Вместо игр на свежем воздухе и активного отдыха доминирующее место в школьном досуге стали занимать виртуальные игры, просмотр социальных сетей, которые только увеличивают гиподинамию, перегружают зрительную и нервную системы. Все это обуславливает необходимость поиска путей повышения мотивации школьников.

Сложившаяся ситуация во многом имеет и «внутренние» причины. Неэффективность традиционной системы организации физической культуры признают многие специалисты. В основе организации учебного процесса по физической культуре был и остаётся программно-нормативный подход, который не учитывает склонности, способности и интересы занимающихся, темпы биологического созревания, а в таких условиях сложно формировать устойчивую положительную мотивацию к занятиям¹.

Все перечисленное с очевидностью указывает на малую привлекательность уроков физической культуры, поскольку вопреки базовой потребности детей и подростков в двигательной активности немалая их часть фактически уклоняется от занятий².

Существенные возможности для решения данной задачи имеет рациональное, научно-обоснованное применение фитнес-технологии на

¹ Ревенко Е.М. Здоровьесберегающие технологии // Образование и наука. Изменение критериев оценивания учащихся как условие повышения мотивации к урокам физической культуры. 2016. № 1 (130). С. 122-123.

² Ширванова, Ф.В., Каримова, Д.Н. Особенности проявления школьной тревожности // Психологические науки: Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2019 // <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-shkolnoy-trevozhnosti> (дата обращения: 04.04.2021).

уроках физической культуры. Уроки должны затрагивать не только вопросы, связанные с физическим, но и психосоматическим здоровьем детей³.

Они должны актуализировать регулирование эмоционального состояния учащихся на уроках физической культуры, снизить уровень школьной тревожности.

Для решения указанной задачи можно использовать фитнес-технологии регулирующие, в том числе, и процесс занятий физическими упражнениями.

В основу исследования было положено предположение о том, что повышение интереса к занятиям физической культурой у подростков 12–13 лет возможно в применении фитнес-технологий на уроках по физической культуре.

Совершенствование образовательного процесса на основе фитнес технологий

Современный этап развития теории и практики физической культуры характеризуется состоянием масштабных изменений. Сегодня в образовательном пространстве появляется большое количество инновационных технологий обучения. Основной задачей на сегодняшний день является оптимизация двигательной активности школьников, формирование интереса к физической культуре.

Возникает необходимость внедрения в практику физкультурного образования школьников, современных физкультурно-оздоровительные технологии (Н.Л. Гусева, В.Г. Шилько)⁴. На основании обширного ретроспективного анализа инновационных процессов, происходящих в физкультурном образовании, фитнес рассматривается как инновационный компонент в сфере физической культуры и спорта, как средство её обновления в условиях модернизации физкультурного образования.

Фитнес, как современный социальный феномен приобретает значительную популярность в молодежной среде. Привлекательность

³Айсмонтос Б.Б. Общая психология. М.: Владос-Пресс, 2018. С. 71.

⁴Гусева Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2017. №3. С. 7 – 8.

фитнеса заключается в широком спектре используемых видов двигательной деятельности различной направленности. Наличие постоянно увеличивающегося многообразия средств и используемого специального оборудования повышает интерес к занятиям. Фитнес дает возможность выбора вида деятельности с учетом личностных предпочтений и интересов, поведенческих особенностей, уровня физической подготовленности, состояния здоровья, а также индивидуальных задач физической подготовки. Становление и развитие фитнеса в физической культуре дало появление большого количества инновационных технологий. В образовательных программах по физической культуре достаточно широко стал применяться термин фитнес-технологии.

Для повышения интереса школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо проводить отбор наиболее привлекательных и распространённых среди молодёжи видов двигательной активности.

Фитнес-технологии имеют большие возможности разнообразного и эффективного воздействия на организм занимающихся. Фитнес-технологии стимулируют самостоятельную работу школьников. Различные виды фитнеса хорошо сочетаются и могут быть использованы в виде фитнес-программ.

Фитнес-программа - это специально организованная форма двигательной активности, преимущественно оздоровительной или спортивной направленности.

Регулярные занятия фитнесом развивают координационные способности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, а также дыхательную и сердечно-сосудистую систему, улучшают показатели телосложения, совершенствует осанку и, в общем, повышают эффективность процесса обучения.

Основными задачами фитнес-технологий является: гармоническое физическое, эстетическое и духовное развитие школьников, улучшение их здоровья; свободный выбор вида и формы занятий в соответствии с личными

предпочтениями. Реализация этих задач возможна только при регулярных занятиях фитнесом 2-3 раза в неделю.

Фитнес-программы подразделяются по следующим направлениям: аэробные, силовые, смешанного формата, танцевальные, с использованием восточных единоборств. Фитнес-программы представлены элементами степ-аэробики, стрейтчинга, фитнес-йоги, пилатеса и в виде смешанных программ.

В целях совершенствования образовательного процесса на основе фитнес технологий применялась программа силового тренинга, реализация которого проходила в несколько этапов:

1. Пояснения по вопросу о выборе специальной спортивной одежды для занятий в зале.

2. Проведение инструктажа безопасности занятий и поведения в зале, общая характеристика тренировочного процесса.

3. Тренировку необходимо начинать с разминки; разогрева основных групп мышц, включая обязательный 5-ти минутный бег; включить упражнения на гибкость и так называемой мягкой растяжки.

4. В основной части занятия - базовые упражнения, где задействованы основные массивные группы мышц.

5. Основная часть занятий завершается расслабленным 5-10-ти минутным бегом, упражнениями на гибкость и мягкой растяжкой.

Занятия должны проходить в три этапа: разминка, основная и заключительная части. При этом занятие должно быть сбалансировано, упражнения должны быть простыми и понятными, направленными на развитие силы, выносливости, гибкости и прочих физических качеств. Целесообразно заранее спланировать законченный комплекс упражнений. Помимо оздоровительного эффекта занятие должно приносить удовольствие школьнику, не следует давать слишком изнуряющие упражнения на начальном этапе.

Анализируя предпочтения школьников в выборе видов спорта и комплексов упражнений, а также оценивая материально-технические условия

учебного процесса по физическому воспитанию в целях совершенствования образовательного процесса можно предложить комплексную фитнес-технологию – кардио-силовые тренировки.

Для девушек разработана программа, которая сочетает в себе кардиореспираторный компонент для фитнеса и оздоровительных тренировок.

Для юношей программа включала кардио-тренировки с заданной интенсивностью в виде циклических упражнений (бег и велосипедный кросс) и два силовых комплекса в виде круговых тренировок, включая упражнения с гантелями и напарником. Кардио-тренировки для юношей используются для постепенного вовлечения в работу, развития выносливости тела и укрепления кардиореспираторной системы.

Основными задачами разработанной комплексной фитнес-технологии были:

1. Коррекция физического развития и физической подготовленности школьников 12-13 лет.
2. Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Достижение личных целей связано с выполнением общих задач физического воспитания (коррекция фигуры, укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий и др.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интерес к физической культуре как результат мотивационных процессов формируется на основе естественной (первичной) потребности ребенка в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации. На основе интереса формируется активность в физическом совершенствовании как черта личности школьника. В результате активности возникает привычка и вторичная (духовная) потребность школьника - в физическом совершенствовании. На основе этой вторичной потребности могут формироваться новые мотивы и интересы (достичь более высоких

результатов, стать мастером спорта, сохранить физическую подготовленность и, наконец, быть просто здоровым). Интересы, активность, привычка и потребности вместе и в целом определяют отношение к физической культуре.

Привлечению внимания к физической культуре, стимулированию развития основных физических качеств и способностей школьников способствует внедрение фитнес-технологий в учебный процесс.

Фитнес-технологии представляют собой совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного, осознанного и мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

Фитнес-технологии в образовании, не только повышают уровень проведения занятий физической культурой, но и стимулируют процесс самореализации личности.

Анализируя полученные результаты, можно признать эффективность использования фитнес-технологий в физическом воспитании школьников. Таким образом, внедрение концепции фитнес-тренировки в сочетании с обучением в методику физического воспитания школьников – это современное и эффективное направление развития системы образования.

После внедрения элементов фитнес-программ во все формы занятий отмечается положительное изменение в отношении школьников к физической культуре, повышение их физической подготовленности и работоспособности.