

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ФИТНЕС ЦЕНТРЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 341 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта

Слободчиковой Марии Сергеевны

Научный руководитель

доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

Введение

Актуальность. Занятия в фитнес клубах с детьми ориентированы не только на двигательную подготовку, но и на физическое развитие.

В числе ведущих тенденций современных подходов к занятиям в фитнес клубах, можно отметить усиление его образовательной направленности. Это выражается в увеличении количества специальных знаний и их углублении, причем используются знания по теории и методике физической культуры и из смежных с ней областей.

Большое внимание уделяется также эстетическим аспектам занятий и выразительности движений, выполнению двигательных действий под музыку, внешнему виду занимающихся.

Из требований к современному уроку физической культуры не исключена такая вечно актуальная задача, как воспитание у детей интереса к занятиям физическими упражнениями. Это предусматривает, в частности, уход от жесткой регламентации тренировки, повышение его эмоциональной насыщенности, максимальное разнообразие форм, методов и средств физического воспитания.

Несомненно, каждое занятие должно иметь четкую образовательную направленность и способствовать целям воспитывающего обучения. На тренировке реализуются задачи, предусмотренные программой, которая учитывает возраст и кондиции занимающихся. Содержание и методика занятий должны соответствовать требованиям программы, возрастным особенностям учащихся и составу занимающихся. При этом должна быть обеспечена логическая связь с ранее пройденным материалом и созданы условия к выполнению новых, более сложных упражнений.

Каждое занятие представляет собой относительно законченное мероприятие и является звеном системы занятий. Все занятия между собой взаимосвязаны и направлены на вооружение учащихся необходимыми знаниями, умениями и навыками. На занятии осуществляется двусторонний процесс. С одной стороны -усвоение нового материала. Соблюдение

принципов обучения, применение разнообразных методов обучения и воспитания поможет тренеру успешно достигнуть поставленной цели.¹[5]

Гипотеза. На тренировочных занятиях в фитнес клубе, указанные задачи могут успешно решаться только при условии:

- соответствия средств и методов проведения тренировочного занятия его задачам и особенностям занимающихся;
- последовательной связи содержания тренировки с предыдущими и с последующими занятиями;
- систематического, планового проведения тренировки в течение всего периода;
- устойчивости интереса занимающихся;
- ведущей роли тренера при проведении им каждого тренировочного занятия.

Таким образом, каждой форме тренировочных занятий присущи свои особенности, но одновременно с этим существуют и общие положения, обязательные для всех форм тренировок, выражающиеся в определенных требованиях к построению занятий и их проведению.

Объектом исследования является методика проведения тренировочных занятий в фитнес центре.

Предметом исследования являются методические средства, способствующие совершенствованию занятий в фитнес центре.

Цель работы - изучение и описание методики оздоровительных технологий средствами тренировочных занятий в фитнес центре и создание методических рекомендаций к проведению занятий.

Исходя из цели работы, **задачи** формулируются следующим образом:

- 1) Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
- 2) Описать организационно-методические условия проведения занятий в фитнес центре.

3) Провести опытно-экспериментальную работу в фитнес клубе «Фитнес Лайф» г. Балаково, Саратовской области.

4) Провести анализ экспериментальной работы и сформулировать выводы.

В ходе исследования темы использовались научные **методы**:

- анализ научной литературы;
- педагогическое наблюдение;
- диагностические методы;
- педагогический эксперимент.

Основное содержание работы

В процессе проведения занятий, дети овладевают техникой движений и тренируются в их исполнении для достижения высоких спортивных результатов.

Как на школьных уроках, так и на тренировочных занятиях, указанные задачи могут успешно решаться только при условии реализации правильно поставленной и ясно сформулированной конкретной задачи каждого занятия, а так же полного соответствия средств и методов проведения занятий его задачам и особенностям занимающихся. Так же и необходима логическая (последовательность) связи содержания данного занятия с предыдущими и перспективно с последующими занятиями; систематического, планового проведения занятий в течение всего календарного или учебного года или определенного периода и строгой посещаемости занятий с занимающимися и постоянстве их состава. Тренировочные занятия останутся не действенными, если тренер в своей работе не поддерживает устойчивость интереса занимающихся.

Таким образом, каждой форме занятий фитнесом присущи свои характерные особенности, но одновременно с этим существуют и общие положения, обязательные для всех форм занятий, выражающиеся в определенных требованиях к построению занятий и их проведению. В результате проведенного анализа специальной литературы, мы определили объект исследования, как методика проведения тренировочных занятий в фитнес центре. Предметом же исследования выступили методические средства, способствующие совершенствованию занятий в фитнес центре.

Исходя из вышеуказанных положений, целью нашей выпускной квалификационной работы явилось изучение и описание методики оздоровительных технологий средствами тренировочных занятий в фитнес центре и создание методических рекомендаций к проведению занятий

Исходя из цели, задачи формулированные в настоящей работе определяются следующим образом:

5) Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.

6) Описать организационно-методические условия проведения занятий в фитнес центре.

7) Провести опытно-экспериментальную работу в фитнес клубе «Фитнес Лайф» г. Балаково, Саратовской области.

8) Провести анализ экспериментальной работы и сформулировать выводы.

В ходе исследования, нами использовались такие научные методы, как: анализ научной литературы; педагогическое наблюдение; диагностические методы и методы педагогического эксперимента.

Данные педагогические исследования проводились в фитнес клубе «Фитнес Лайф» г. Балаково, Саратовской области среди детей 10-11 лет, которые были поделены на три группы, из которых, только группа №3 занимается спортом дополнительно. Эксперимент проводился в период с сентября 2022 по декабрь 2022 года. Основные данные, характеризующие подвижность сердечно-сосудистой системы, были взяты и обработаны в ноябре 2022 года.

Общее количество испытуемых составило 45 человек. Был использован метод хронометрирования: пульс участника измерялся в течение 10 секунд и умножался на 6, чтобы выяснить ЧСС в минуту. Путем математических вычислений были найдены *средняя арифметическая M* и *средняя ошибка m*.

Объективные результаты занятий, которые могут были выражены: улучшением самочувствия, повышением работоспособности, улучшением антропометрических показателей, овладением конкретными двигательными навыками, являлись весомым фактором, создающим глубокий и устойчивый интерес занимающихся к занятиям по фитнес программам клуба.

Правильная, с точки зрения методики преподавания и отзыва коллег постановка задач и правильная методика занятий (соответствующая составу занимающихся и условиям проведения занятий) обеспечивала неуклонный

рост всех перечисленных показателей, а вместе с тем и высокий интерес занимающихся к занятиям.

Наши занятия сопровождались такими методическими приёмами, как требовательность тренера к занимающимся и объективная оценка результатов.

Чем требовательнее было отношение к занимающимся, тем выше их интерес к занятиям. Ошибки в выполнении упражнений, нарушения дисциплины занимающимися не оставались без внимания и корректировались по ходу проведения занятий.

Основным мотивом, побуждающим занимающегося к занятиям в фитнес клубе, являлось достижение намеченной цели: улучшение здоровья, всестороннее физическое развитие, приобретение конкретных качеств и навыков.

Руководство действиями занимающегося со стороны тренера, обеспечивала достижение намеченной цели. Чем больше уделялось внимание занимающегося и чем действеннее было это внимание, тем вернее и быстрее он достигал цели. Подобное руководство действиями занимающегося не исключало инициативы последнего, а направляло ее по нужному руслу.

С этим вопросом тесно связан вопрос оценки действия. Оценка, на наш взгляд была объективной, так как тренер обязан анализировать действия занимающегося, так как результат упражнения в большинстве случаев определяется качеством его выполнения, трудно поддающимся самоанализу.

Надо иметь в виду, что начинающие заниматься в фитнес клубе, выполняли даже самые простые и легкие упражнения далеко не образцово. В этих случаях рекомендуется не делать оценки выполнения упражнений в целом (так как оценка будет отрицательная, способная снизить интерес занимающихся к занятиям), а ставить перед занимающимися более узкую задачу и оценивать ее выполнение.

Занимающиеся, при определенном усилии успешно решали эту задачу, получив объективное одобрение тренера и сохранив определенный интерес к

занятиям. Например, разучивается новое движение, требующее координационных напряжений, а занимающийся его выполняет не правильно, например: поздно толкается руками, не прогибается в полете, теряет равновесие при приземлении и т.д. Тренер обращает внимание занимающегося на ключевые фазы движения, а после объяснений и указаний, как это делать, предлагает ему при следующей попытке устранить эту ошибку. Занимающийся решал эту задачу, хотя по-прежнему недостаточно качественно. Объективно, на наш взгляд оценив это действие занимающегося хорошим и ставили ему в этом упражнении новую задачу, к выполнению которой он приступает с повышенным интересом и старанием.

На тренировочных занятиях по программе фитнес подготовки, которые в нашем плане значатся по номерами один, девять и двенадцать конспекты, которые приведены в приложениях к работе, было проведено хронометрирование. Показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) были сняты у следующих групп, с использованием показателя среднеарифметических данных:

- 2 группа (занятие №1)
- 1 группа (занятие №2)
- 3 группа (занятие №8)

По результатам проведения тестирования по пульсометрическим показателям, было выявлено, что у всех тренирующихся типичные кривые изменения ЧСС во время занятия. ЧСС у группы, которая дополнительно занимается спортом (см. рис. № 3-5 приложения 1), в подготовительной части возрастает менее существенно, чем у 2 группы (рис. № 1-2 приложения 1). В основной части тренировки при решении поставленных задач ЧСС достигает своей наивысшей точки и незначительно уменьшается к понижению. В заключительной части происходит резкое снижение ЧСС исходного уровня.

После проведенной пульсометрии и её ранжирования по результатам, у п7 пульс очень высокий (после бега он достигает 180 ударов в минуту). Чтобы

приблизить его к норме, занимающемуся был дан совет сбросить лишний вес путем нормализации питания, утренней гимнастики, повышения двигательной активности. Через 2 недели после повторного замера пульс составил: в покое - 75 уд/мин, после бега - 165-155 уд/мин.

Так же, индивидуальная выборка результата пульсометрии у n1 , пульс после нагрузки незначительно повышен. С ним проведена беседа «О влиянии спорта на организм человека». При повторном определении пульс пришел в норму.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате изучения научно-методической литературы по выбранной теме исследования можно заключить, что процесс образования двигательного навыка (разучивания нового упражнения) идет быстрее и легче, если при этом будут применяться специальные подготовительные упражнения. Наибольшая часть времени в занятиях отводится на выполнение основных упражнений, после которых следуют упражнения, постепенно снижающие нагрузку на организм, и проводятся в ряде случаев специальные меры, ускоряющие процесс восстановления или повышения работоспособности организма (упражнения на расслабление, теплый душ, растирание и т.д.).

Организационно-методические условия проведения тренировочных занятий показывают, что из разнообразных средств и методов тренер должен уметь выбрать такие, которые были бы наилучшими в конкретных условиях, отвечали цели и задачам тренировки и составу занимающихся:

- связь занятия с пройденным материалом и создание условий для овладения новым более сложным заданием. Для осуществления этого требования необходима практическая реализация дидактических принципов: последовательности, систематичности, доступности и т.д.;
- обеспечение высокого интереса занимающихся к занятиям фитнесом и создание положительных эмоциональных состояний;
- достижение высокой двигательной активности занимающихся, что в значительной степени повышает эффективность тренировки.

Опытно-экспериментальная работа в фитнес клубе «Фитнес Лайф» г. Балаково, Саратовской области показывают, что вводные занятия должны проводиться в то время, когда работоспособность у детей понижается; изучение нового материала – необходимо проводить с соблюдением педагогических принципов построения тренировочного процесса;

Если в плане тренировочных задач стоит совершенствование изученного материала, то решение этих задач проводить в

заключительной части, так как к концу тренировки работоспособность понижается;

Комбинированные задачи должны ставиться, по возможности проводятся тогда, когда работоспособность у занимающихся повышена;
