

Автор:

Родимова Валерия Александровна

ученица 10 «А» класса

Руководитель:

Шиловских Константин Владимирович

учитель физической культуры

МБОУ «Лицей №32» г. Белгорода

г. Белгород, Белгородская область

DOI 10.21661/r-113331

ВВЕДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА В УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КАК СРЕДСТВО ВОВЛЕЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

***Аннотация:** в данной работе исследователями предложены для работы учителей физической культуры средства фитнес-технологий и релаксации для внедрения в учебный процесс старшей школы для мотивации к занятиям и снятия уровня тревожности у обучающихся.*

***Ключевые слова:** релаксация, рефлексия, тревожность, фитнес.*

Актуальность. Актуальность проблемы развития физических качеств у школьников старшего звена возникла давно. Любой человек может реализовать свои физические способности либо путем саморазвития и самовоспитания, либо получив соответствующее образование. Однако в реальной практике обучающиеся крайне редко осознают необходимость физического развития: овладение приемами рефлексивного поведения происходит стихийно и, как следствие, медленно и малоэффективно. Кроме того, традиционная система обучения в старших классах ориентирована главным образом, на реализацию образовательной функции и почти полностью игнорирует развивающую функцию. В результате обучающиеся не получают конкретных знаний о методах и способах развития

способностей, лишены возможности планомерно и эффективно развиваться физически.

Между тем, в последнее время к физическому развитию и совершенствованию молодежи предъявляются повышенные требования: сдача ВФСК «Готов к труду и обороне», Президентские игры и Президентские состязания. Поэтому возникает необходимость поиска средств повышения уровня физического развития обучающихся, развития их познавательного и творческого потенциала через внедрение современных образовательных технологий [1].

Работа над данной темой позволила выявить следующие противоречия:

1. Между необходимостью использования новых средств и методов повышения уровня физического развития старшеклассниц и недостаточной технологической проработкой этого процесса в условиях современного образования.
2. Между стихийным формированием личности, физическим развитием ребенка и управлением его развития.

Опыт можно определить как поисковый и считать актуальным в связи с тем, что ученик является активным участником учебно-воспитательного процесса. Только при таком отношении можно воспитать человека, для которого нормой жизни будет стремление к духовно-нравственным ценностям и дальнейшему совершенствованию в области физической культуры, который станет целеустремленным, сознательным, и самое главное, физически более совершенным членом общества.

Ведущая идея работы заключается в разработке комплекса упражнений, включающего различные виды аэробики, зрительной и дыхательной гимнастик, а также элементов релаксации. Такая деятельность обучающихся становится одним из универсальных средств, обеспечивающих повышение уровня мотивации и уровня физического развития старшеклассниц [2].

Длительность работы.

Первый этап (сентябрь-ноябрь 2013 года) – выявление проблемы снижения мотивации к урокам физической культуры у старшеклассниц и снижения у них уровня физического развития; подбор и изучение литературы по педагогике и

психологии; определение задач, форм и методов работы, проведение анкетирования и интервьюирование девочек старших классов.

Второй этап (декабрь 2013г. – май 2014г., 2014–2015 учебный год) – создание и апробирование системы внедрения фитнес-технологий в урочную деятельность лица.

Заключительный этап (2015–2016 учебный год) – проведение диагностики, сбор информации о целесообразности данного опыта для решения проблемы физического развития с помощью фитнес-технологий.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься полезным трудом.

Этот вопрос затрагивается многими учеными. Среди них – многие известные российские и зарубежные специалисты.

Новизна работы состоит в системном подходе к физическому развитию старшеклассниц на основе использования комплекса упражнений, включающего элементы фитнес-аэробики, танцевальной аэробики, тай-бо и психологического тренинга (аутогенная тренировка, релаксация).

Характеристика условий, в которых возможно применение данной работы. Применение возможно при использовании рекомендованных Минобрнауки учебно-методических комплексов по физической культуре базового и профильного уровней обучения с обучающимися любых возрастных групп в общеобразовательных учреждениях любого типа.

Технология работы. Физическое развитие обучающихся четко взаимодействует со средствами мотивации их на это.

Внедрение в урочную деятельность фитнес-технологий позволило нам повысить уровень мотивации среди старшеклассниц при посещении уроков физической культуры. В связи с этим основная цель педагогической деятельности –

создать условия для физического развития и дать возможность получить удовольствие от уроков физической культуры посредством использования элементов танца, силовых упражнений для различных групп мышц, а также релаксации.

Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:

- создание условий для овладения обучающимися элементов фитнес-аэробики, необходимыми для развития их творческого и физического потенциала, оптимальной самореализации;
- развитие коммуникативных универсальных действий;
- воспитание общественно-активной, творческой личности, стремящейся к физическому совершенствованию.

Организация учебно-воспитательного процесса.

На основе анализа научно-методической литературы нами были разработаны комплексы занятий фитнесом с детьми старшего школьного возраста. Отличительной их особенностью является комплексная оздоровительная направленность. Вместе с тем, в занятиях используются широко практикуемые в современной системе старшего школьного воспитания: дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, аутогенная тренировка, релаксация и ее виды, массаж и самомассаж [3].

Каждый комплекс рассчитан на 2 недели практического применения. Продолжительность 1 комплекса составляет 45 минут. Количество занятий: 1–2 в неделю.

Существует несколько комплексов:

- 1) аэробика и силовой комплекс;
- 2) степ-аэробика и силовой комплекс;
- 3) тай-бо и силовой комплекс.

Структура носит традиционный характер и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная состоит из одного из нижеперечисленных видов:

- 1) упражнения на правильную осанку;
- 2) упражнения на растяжку;

3) общеразвивающие упражнения по типу ритмической гимнастики.

Основная часть состоит из одного блока.

Один из комплексов фитнеса.

Заключительная часть также состоит из одного из нижеперечисленных видов:

1) зрительная и дыхательная гимнастика;

2) аутогенная тренировка.

Это разделение частей занятия на блоки отображает психофизическую особенность школьников, которые, по данным исследований психологов, способны поддерживать произвольное внимание не более 15 минут. Учет данного факта позволяет поддерживать внимание и желание детей качественно заниматься на протяжении всего занятия.

Также было определено, что часть старшеклассниц имеют повышенный уровень тревожности. В связи с этим стал вопрос о решении данной проблемы. Одним из способов стало использование на уроках физической культуры элементов релаксации и аутогенной тренировки. В процессе занятий релаксацией обучающимися достигается расслабление и снимается напряжение, снижается уровень тревожности, связанный с пребыванием на уроке физической культуры. Переживая опыт релаксации снова и снова, обучающиеся постепенно привыкают направлять свою энергию на стимуляцию и прояснение ума. Эту энергию они направляют на развитие скрытых умственных способностей. Они приходят в приподнятое состояние духа. Их личность становится более яркой и определенной. Таким будет самый наглядный и очевидным результат наших упражнений, направленных на снятие тревожности у обучающихся.

Критерием результативности опыта является повышение уровня физического развития учащихся, такие как улучшение качества сдачи нормативных требований на уроках физической культуры. В исследовании принимали участие 25 учениц нашего лицея, которые отнесены к основной и подготовительной группам здоровья.

Таблица 1

Тесты	Ед. изм.	2014–2015 уч. год	2015–2016 уч. год	Результат
Кросс 2000 м	мин. сек	10.35 ± 1.33	10.14 ± 1.07	$+0.21 \pm 0.26$
Бег 100 м	сек.	$17,4 \pm 0,7$	$16,6 \pm 0,4$	$0,8 \pm 0,3$
Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье	см	$+13 \pm 5$	$+20 \pm 3$	$+7 \pm 2$
Прыжок в длину с места	см	172 ± 13	183 ± 8	11 ± 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	14 ± 3	21 ± 5	7 ± 2

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют о качественном изменении в сдаче нормативов по физической культуре.

В кроссе на 2000 метров улучшение произошло в среднем на 21 секунду.

В беге на 100 метров улучшение произошло в среднем на 0,8 секунды.

В наклоне вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье улучшение произошло в среднем на 7 сантиметров.

В прыжках в длину с места улучшение произошло на 11 сантиметров в среднем.

В сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу улучшение в среднем произошло на 7 раз.

По результатам психологической диагностики, целью которой было изучение уровня адаптации обучающихся 10-х классов, было выявлено, что 36% ребят имеют повышенный уровень школьной тревожности (методика Кондаша). Из этого количества ребят испытывают тревожность 34% девочек (9 человек из 25), в том числе и на уроках физической культуры (по результатам анкетирования).

Таблица 2

Повышенный уровень тревожности старшеклассниц		
2014–2015 уч. год	2015–2016 уч. год	Результат
9/36%	3/12%	6/24%

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что количество старшеклассниц с повышенным уровнем тревожности сократилось с 9 до 3 человек, что составляет 12% от общего числа девочек.

Результатом работы также является участие старшеклассниц в научной и исследовательской деятельности в области фитнеса и физической культуры в целом, пропагандируя здоровый образ жизни. Об этом свидетельствуют результаты их участия в различных конкурсах, олимпиадах, конференциях, семинарах.

Список литературы

1. Гончарук С.В. Систематический подход в формировании основ здорового образа жизни и популяризации физической культуры в условиях современного вуза / С.В. Гончарук, К.В. Шиловских // Физическое воспитание студентов. – №6 – 2012. – С. 42–46.

2. Шиловских К.В. Решение задач физической подготовки учащихся на уроках физической культуры // Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию образования Белгородской области – 2014.

3. Шиловских К.В. Внедрение занятий фитнесом во внеурочную деятельность начальной школы как средство формирования здорового образа жизни младших школьников // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, с международным участием, посвященной 75-летию кафедры педагогики Белгородского государственного национального исследовательского университета Белгород (10–11 февраля 2015 г.).