

Сираковская Яна Вадимовна

канд. пед. наук, доцент

Диганова Ирина Сергеевна

студентка

Чиванов Сергей Анатольевич

студент

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия

физической культуры»

п. Малаховка, Московская область

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ СО ШКОЛЬНИЦАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ

***Аннотация:** в статье представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на проверку эффективности применения разработанной методики использования фитнес-технологий на внеурочных занятиях со школьницами старших классов. Авторами определена степень влияния данной методики на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность девушек, изучаемого возраста.*

***Ключевые слова:** стретчинг, шейпинг, аэробика, внеурочная деятельность, технология, физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Одной из приоритетных задач физической культуры в современном образовании является формирование здорового образа жизни обучающихся. Однако, в последние годы показатели здоровья жителей России, в особенности у девушек и женщин, значительно ухудшились. Стоит заметить, что у каждой десятой девушки в возрасте 15–16 лет наблюдается дисгармоничное развитие, нарушение правильной осанки, ожирение и т.д. У детей и подростков наблюдается рост хронических заболеваний, в первую очередь, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Ухудшение функционального состояния школьников во многом определяется постоянным увеличением учебных нагрузок на фоне выраженного психоэмоционального напряжения, что ведет к нарушению режима дня школьников: снижению двигательной активности, времени пребывания на открытом воздухе, а это в свою очередь отражается на показателях успеваемости, физической подготовленности и качестве здоровья учащихся.

В процессе обучения в 10–11 классах у старшеклассниц наблюдается высокая умственная деятельность более 8 часов. По данным исследования, определено, что большинство девушек 10–11 классов свой досуг проводят в кругу друзей, всего 15% уделяют занятиям физической культурой, а остальные занимаются ею только на уроках. В большей степени это обусловлено отсутствием интереса и снижением мотивации к занятиям физической культурой в рамках содержания школьной программы. Однако занятия нетрадиционными видами физических упражнений привлекает все большее количество девушек.

В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья детей и подростков. Однако большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных программ связана с развитием в России фитнес-индустрии.

Многие специалисты указывают на необходимость внедрения в учебный процесс по физической культуре занятий со специальной направленностью для девушек. В связи с этим, актуальным становится реализация такого направления физического воспитания, как фитнес-технологии, которые дифференцируются по следующим программам: аэробные программы, силовые программы, танцевальные программы, программы смешанного формата, программы с использованием восточных единоборств.

Фитнес-технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений, направленные на физическое совершенствование всех слоев населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной, учебной и

трудовой деятельности, а также формирование всесторонне развитой личности. Фитнес охватывает различные формы двигательной активности, а также за счет разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности он удовлетворяет потребности различных слоев населения в физкультурно-оздоровительной деятельности. Это способствует его внедрению во все виды физической культуры, в частности в физкультурное образование детей дошкольного и школьного возраста.

Наибольшую популярность среди школьников старших классов получили такие фитнес направления, как степ-аэробика, стретчинг, шейпинг, фитбол-аэробика, калланетика.

Эффективность различных направлений фитнеса заключается в их разно-стороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, а также в укреплении здоровья, стимулировании психофизических процессов, создании благоприятного эмоционального фона.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что разработанная нами методика применения различных фитнес-технологий будет способствовать улучшению физического состояния, физической подготовленности и уровня здоровья школьников старших классов.

Объект исследования – внеурочные занятия школьников старших классов.

Предмет исследования – методика применения фитнес-технологий на внеурочных занятиях школьников старших классов.

Цель исследования – разработать методику организации внеурочных занятий с использованием фитнес-технологий для школьников старших классов.

Задачи исследования: проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования; изучить мотивы и потребности к занятиям физическими упражнениями у школьников старшего школьного возраста; разработать методику организации внеурочных занятий с использованием современных фитнес-технологий со школьниками старших классов; экспериментально обосновать эффективность предложенной методики

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос учащихся, антропометрия, физиологические методы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ Раменской СОШ №8. Педагогический эксперимент проводился в двух формах: констатирующего и формирующего.

Констатирующий эксперимент позволил нам изучить показатели уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности девочек старшего школьного возраста. В данном эксперименте приняло участие 40 школьников.

Формирующий эксперимент ставил перед собой цель определить эффективность экспериментальной методики физкультурно-оздоровительных занятий с использованием фитнес-технологий на внеурочных занятиях с девушками 15–16 лет по показателям физической подготовленности и соматического здоровья.

Для проведения эксперимента были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, по 12 девочек в каждой. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике, включающая внеурочные занятия с применением современных фитнес-технологий. Школьницы контрольной группы занимались на внеурочных занятиях общей физической подготовкой.

Анализ научно-методической работы позволил определить основные проблемы в физическом воспитании школьниц старших классов, а также организации внеурочной деятельности с девушками 15–16 лет. В ходе анализа было выявлено, что на сегодняшний день довольно остро стоит вопрос улучшения и совершенствования занятий физической культурой учащихся старших классов. Отмечается, что зачастую старшеклассницам более интересны занятия современными направлениями фитнесом, чем традиционные занятия физической культурой. В ходе анализа особое внимание было уделено современному состоянию физического развития девушек старшего школьного возраста, показателей физического здоровья и физической подготовленности, многие авторы о достаточно

низком уровне развития девушек старшего школьного возраста. Многие авторы отмечают необходимость внедрения в учебный процесс занятия со специальной направленностью для девушек, которые могут быть реализованы в виде такого направления, как фитнес-технологии.

Изучение вопроса потребностей и интересов девушек 15–16 лет к занятиям физическими упражнениями показал, что основным мотивом является снижение избыточной массы тела, улучшение форм тела, а также потребность в движении и общении. Повысить интерес к занятиям позволит добавление нетрадиционных видов физических упражнений, упражнений, направленных на коррекцию фигуры, использование музыкального сопровождения для создания благоприятного эмоционального фона. Проведенный анализ показал, что 42,5% опрошенных девочек предпочитают занятия фитнесом, 25% – занятия нетрадиционными видами (йога), 20,5% – выбирают занятия в воде, 17% девочек хотели бы заниматься танцевальными видами, а 5% – увлекаются игровыми видами.

Разработана методика применения современных фитнес-технологий на внеурочных занятиях у школьниц старшего школьного возраста, включающая в себя упражнения степ-аэробики, фитбол-аэробики, стретчинга, шейпинга, калланетики, а также музыкальное сопровождение, повышающее эмоциональный фон занятия. Средства и методы такой тренировки на внеурочных занятиях с девушками 15–16 лет были подобраны с учетом индивидуальных особенностей, уровня физического здоровья и физической подготовленности. Было предусмотрено рациональное распределение тренировочной нагрузки в зависимости от УФЗ (75% для низкого и ниже среднего УФЗ, 75–80% – для среднего УФЗ, 80–85% – для выше среднего и высокого УФЗ). В основу методики физкультурно-оздоровительных занятий были положены мотивационные приоритеты, интересы к определенным видам двигательной активности, использование танцевальных упражнений, а также упражнений, выполняемых под музыку, повышающие эмоциональность занятий.

Эффективность разработанной методики для повышения уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния школьников 15–16 лет доказана в ходе эксперимента:

- статистически достоверные изменения показателя массы тела наблюдались у девушек экспериментальной группы, которые составили 4,21 кг ($p < 0,05$), в то время как у девушек в контрольной группе показатель увеличился ($p > 0,05$) на 4,82 кг;

- достоверный прирост показателя окружности грудной клетки произошли в экспериментальной группе. Так, прирост в экспериментальной группе составил 4,21 см ($p < 0,05$), в контрольной группе – 1,45 см ($p > 0,05$);

- ЖЕЛ увеличилась в экспериментальной группе на 1,68 л ($p < 0,05$), в контрольной группе – 0,19 л ($p > 0,05$);

- в тестовом упражнении «бег на 60 м» показатель экспериментальной группы выше результата контрольной группы на 1,25 с, что говорит о статистически значимых различиях ($p < 0,05$);

- в тесте «челночный бег 3х10м» экспериментальная группа показала результат лучше контрольной группы на 1,41 с, что показывает достоверные различия на уровне значимости ($p < 0,05$);

- по результатам теста «прыжок в длину с места» экспериментальная группа показала результат на 11,7 см выше результата контрольной группы, что является статистически значимым различием ($p < 0,05$);

- по результатам оценки гибкости, в тесте «наклон вперед стоя» Показатель экспериментальной группы выше на 4,9 см. ($p < 0,05$).

Список литературы

1. Байбародова Л.В. Внеурочная деятельность учащихся: учебное пособие / Л.В. Байбародова. – М.: Просвещение, 2013. – 96 с.
2. Ворончихин Д.В. Педагогические условия воспитания культуры здоровья старшеклассников: личностно-деятельностный подход : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Д.В. Ворончихин. – М., 2015. – 24 с.

3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 65 с.

4. Сираковская Я.В. Организация внеурочных физкультурно-оздоровительных занятий с девочками 12–13 лет / Я.В. Сираковская, О.В. Ильичёва // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2017. – С. 127–132.

5. Сираковская Я.В. Применение шейпинга на внеурочных занятиях старшеклассниц / Я.В. Сираковская, О.В. Ильичёва // Наука, фитнес, рекреация – 2017: материалы Всероссийской конференции с международным участием. – 2017. – С. 171–175.