

В заключение хочу отметить, что данное приложение призвано упростить проведение активных мероприятий учителем начальных классов во время перемены и повысить уровень двигательной активности учащихся, а также увеличить их мотивацию к занятиям физкультурой за счет использования красочного материала и динамичной подачи.

Литература.

1. *Закржевская, Е. Д. Электронные физминутки для глаз как один из приёмов здоровьесберегающих технологий при дистанционном обучении / Е. Д. Закржевская. — Текст: непосредственный // Теория и практика образования в современном мире: материалы XIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июнь 2021 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2021. — С. 12-15.*
2. *Методическая разработка «Физкультминутка на уроках», автор Лысенкова Е.В. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/informatika/fizminutki-na-urokakh>*
3. *«Физкультминутки». Сайт Солнечный Селезнёвой Елены <http://www.seleznevalichnost.ru/metodicheskaya-kopilka/fizminutki.html>*
4. *Работаем в программе Macromedia Flash 5.0. Создание анимации. Фёдоров И.Л. <http://festival.1september.ru/articles/572513/>*
5. *Шаповаленко, Н.А. Тематические физкультминутки на уроках в начальной школе/Н.А. Шаповаленко, Н.С. Курмачева, Н.И. Пивнева // Символ науки. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tematicheskie-fizkultminutki-na-urokah-v-nachalnoy-shkole> (дата обращения: 05.04.2024).*

УДК 378.146:796

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Елецкий С.Н.

ФГБОУ ВО «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»,
г. Луганск, Российская Федерация

Актуальность данной статьи объясняется тем, что, несмотря на то, что процесс воспитания учащихся посредством физической культуры с ориентацией на повышение уровня их здоровья, работоспособности и физической подготовки является одним из основных направлений формирования и поддержания здоровья нации, интерес самой учащейся молодежи в большинстве случаев находится в совершенно иных плоскостях, в связи со все возрастающей ролью интеллекта в формировании трудового потенциала человека. Для преодоления данных затруднений государство посредством образовательных программ уже предусмотрело достаточно обширные возможности выбора подходящих средств для формирования методик рациональной интенсивности и разумной физической нагрузки. Тем не менее нельзя не заметить, что данная приоритетная задача – поддержание уровня здоровья населения на должном уровне посредством спорта и физической культуры, не имеет столь необходимого ей инструмента контроля и измерения, фактически принесенной данными средствами пользы [2,3,5].

Цель: проверить на практических примерах возможности элементов фитнеса по созданию мотивации учащихся к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию, развития как теоретических, так и практических знаний, и навыков в области фитнеса, которые облегчат их дальнейшее самообучение с использованием различных инструментов, предоставляемых фитнесом для укрепления и поддержания здоровья человека. Создание нового подхода к физическому воспитанию, основанного на идее модернизации образовательного процесса с использованием новых тенденций моды в области физического воспитания.

Задачи

В соответствии с поставленной целью, задачи и компетенции, сформулированные в процессе реализации программы, сформулированы:

- формирование знаний о фитнес-технологиях, отражающих его социокультурные, психологические, педагогические и биомедицинские основы;
- формирование навыков и умений при реализации индивидуальных фитнес-элементов различной педагогической направленности, связанных с профилактикой проблем со здоровьем, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культуры движения;
- формирование практических навыков, необходимых при организации и проведении самостоятельных занятий;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- формирование музыкальных и двигательных навыков.

Материалы и методы исследования

Проведен анализ научно-методической литературы и результатов исследований по теории и методике физического воспитания, а также физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, который показал, что за последние десять лет эффективность традиционных занятий физкультурой снижалась каждый год, что в свою очередь не только снижает уровень физической подготовки учащихся, но и влияет на снижение уровня интереса к этому виду деятельности [4,5,7].

Тем временем ситуация с состоянием здоровья студентов становится все хуже и хуже год от года. Так, количество студентов, которые из-за состояния здоровья были освобождены от занятий по предмету «Физическая культура», увеличилось почти в четыре раза с 12 % до 47 %, что нами было выяснено посредством рассмотрения данных медицинского осмотра учащихся первого, второго и третьего курсов, проведенного в 2022–2023 учебном году, и полученная динамика позволяет говорить о сохранении подобной тенденции среди студентов Луганского государственного университета имени Владимира Даля.

При этом весьма символичным является ответ большинства студентов на вопрос одного из проведенных опросов: «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?» почти абсолютное большинство студентов – а именно 84 % всех опрошиваемых – ответили, что считают себя полностью здоровыми. Однако даже на основании уже имеющихся фактов можно сказать, что эти студенты, более вероятно просто не имеют сколько-нибудь достоверной информации о своем здоровье, а тем временем среди опрошенных весьма широко распространены различные заболевания. Так, например, самыми массовыми среди студентов 1–3 курса оказались заболевания опорно-двигательного аппарата (3,16 %), хронический пиелонефрит (4,89 %), миопия (16 %), вегетососудистая дистония (68 %). Соответственно, мы можем сделать вывод что большая часть студентов безответственно относятся как к своему здоровью в целом, так и к физической подготовке в частности. В целом данные факты говорят нам о снижении уровня здоровья, и соответственно, физической подготовленности учащихся [8, с. 63–65].

Из опыта проведения данных занятий мы можем сделать вывод о значительном снижении интереса студентов ВО к традиционным формам и системам физического воспитания, в изрядной степени совпадающий с возрастающим вниманием к всевозможным фитнес-программам, которые предоставляются различными спортивными секциями, а также спортивными, тренажерными и фитнес залами.

Результаты исследования и их обсуждение

Относительно проведенных занятий: для отнесенных в специальную медицинскую группу студентов была создана отдельная программа, включавшая в себя отдельные элементы фитнеса, например, подобные упражнения – бег трусцой, скандинавская ходьба использование кардиотренажеров, а также элементы аэробики; фитнес-аэробики;

упражнения в виде спортивных игр таких, например, как «лапта» и другие; упражнения по укреплению опорно-двигательного аппарата; элементы йоги; упражнения с фитнес-оборудованием.

Согласно результатам проводимых опросов подобного рода занятия имеют крайне положительный эффект не только на физическое, но и на психоэмоциональное состояние студентов, демонстрируя свою эффективность не только как оздоровительного средства и весьма полезного воспитательного инструмента, способствующего ко всему прочему и повышению плодотворности умственной деятельности учащихся, но и как действенный метод мотивации к дальнейшей самостоятельной работы над своим здоровьем и физической подготовкой.

Во время занятий при музыкальном сопровождении вы можете изменить темп упражнений и увеличить их интенсивность. Результат проделанной работы намного больше, когда выполнение упражнений поддерживается эмоциональной, позитивно действующей музыкой. Танцевальная художественная гимнастика, различные виды аэробики, растяжки отражаются в том или ином направлении физической культуры: легкая атлетика, гимнастика, игры и т.д., они способствуют разнообразию инструментов, используемых в подготовительной, основной и заключительной частях урока.

Включение элементов фитнеса в занятие любой подготовительной ориентации должно, прежде всего, соответствовать требованиям, предъявляемым к упражнениям этой конкретной ориентации, и помогать в выполнении не только общей физической подготовки, но и в развитии индивидуальных двигательных способностей в зависимости от плановой направленности упражнений [1].

В подготовительную часть урока легкоатлетического характера включены упражнения по аэробике, близкие к технике бега, прыжков и бросков. Упражнения для подвижности суставов облегчают джаз-аэробику, фанк и т.д.

На занятиях по гимнастике можно использовать степ-аэробику, упражнения на гимнастических мячах, скип-аэробику, шейпинг.

На занятиях с игровой ориентацией в 3 части, в зависимости от задач урока, используется классическая аэробика с различными движениями приставными, поперечными шагами, с внезапными остановками, прыжками, степ-аэробикой на гимнастической скамье.

При необходимости лыжной тренировки, когда погодные условия не позволяют выходить на улицу, в спортзале могут проводиться силовые занятия аэробикой: с резиновыми бинтами под музыку, терраэробика, с набитыми мячами, упражнения степ-аэробики на скамейках, скип-аэробику, классическая аэробика, фолк-аэробика.

Для решения задач основной части урока используются специально разработанные комплексы упражнений из различных областей фитнеса (силовые, танцевальные, высокоинтенсивная аэробика, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей.

В заключительной части фитнес-технологии используются для снятия напряжения и повышения эмоционального состояния: растяжки, йога-аэробика.

Помимо этого, фитнес-технологии достаточно часто применяются при проведении разнообразных видов оздоровительных работ. В соответствии с практикой применения фитнес-технологий на занятиях физической культуры, можно увидеть повышенный интерес и большую мотивацию к занятию. Так, например, выполнение силовых упражнений под музыку вызывает значительный интерес среди студентов. Внедрение различных элементов фитнеса в занятия является как простой адаптацией самих занятий под требования времени, так и фактором, повышающим его плотность.

Соответственно, мы можем сказать, что фитнес-технологии в значительной степени сглаживают отрицательное отношение студентов к физкультуре, что не может обойтись без поддержания и даже улучшения здоровья студентов. Фитнес-технологии способны весомо увеличить уровень физической активности.

Содержание инновационных физкультурно-спортивных методик. Фитнес- технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.). Применение элементов фитнес-технологий способствует оживлению занятия, придает ему новую эмоциональную окраску.

Заключение.

По результату проведенных работ было выяснена эффективность использования различных элементов фитнес-технологий при проведении занятий по физической культуре со студентами. Выявлена возможность совмещения традиционных занятий с различными упражнениями и методиками, привнесенными из фитнеса, как, например, степ-аэробика, скип-аэробика, шейпинг или же упражнения с различным фитнес-оборудованием при занятиях, ориентированных на гимнастической направленности; весьма универсальными себя показывают многообразные упражнения по укреплению связок опорно-двигательного аппарата. Все это положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов, повышаются показатели их физической подготовки и основных функциональных показателей организма.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что благодаря своим возможностям по приспособлению к каждой частной ситуации и по слиянию различных техник со значительным ростом их эффективности, фитнес является крайне многофункциональным и способен оказать весомое воздействие на различные сферы жизни общества. Это не может способствовать его внедрению во всевозможные виды физической подготовки, что сказывается и на процессе физкультурного образования студентов вуза. Соответственно, как мы можем увидеть из вышесказанного, в данный момент весьма эффективно будет введение в физкультурную программу различных элементов фитнес-технологий, которые будут содержать оздоровительные, воспитательные и обучающие практики. Основой при этом является необходимость не останавливаться на достигнутом, более глубоко исследовать и шире применять передовые методики и виды проведения занятий в высших образовательных учреждениях, для накопления опыта применения не только занятий традиционных форм и содержания, но и инновационных, ведь обладая исключительно теоретическими выкладками, весьма затруднительно прийти к должным результатам, в то время как опытным путем можно из всего многообразия выбрать наиболее эффективные программы, которые, опять же благодаря своему плюрализму, будут покрывать значительное количество направлений и будут в достаточной же мере специализированы, что максимизирует их полезность. Уже на сегодняшний день в системе физической культуры реализуется огромное количество новых решений, методик и программ. Все это способствует скорейшему появлению как в теории, так и в практике физической культуры новых терминов, отражающих прогресс в данной сфере жизни нашего общества: «инновационные технологии» «здоровьесберегающие технологии», «фитнес-технологии».

Литература.

1. Молодцова, И.И. *Оздоровительный фитнес в системе физвоспитания вуза* / И.И. Молодцова, Т.А. Брусник // *Вестник Шадринского Государственного педагогического института*. 2015. № 3. С. 56–58.

2. Сайкина, Е.Г. *Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности* / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // *Фундаментальные исследования*. 2012. № 11–4. С. 890–894.

3. Сидорова, Н.А. *Интегральная комплексная система оценки влияния занятий оздоровительной аэробикой на организм студенток* / Н.А. Сидорова, М.В. Борисова // *Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции*. Кемерово, Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. С. 255–258.

4. Сидорова, Н.А. Проведение методико-практических занятий по физической культуре со студентами института/ Н.А. Сидорова, М.В. Борисова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. С. 282–286.

5. Степанова, О.Н. Современное состояние и проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / О.Н. Степанова // Научные труды МПГУ. Серия: естественные науки. М.: Прометей, 2004. С. 449–456.

6. Романов, В.А. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий/ В.А. Романов, О.П. Панфилов, В.В. Борисова // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 2. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=8584> (дата обращения: 25.04.2024).

7. Черняев, В.В. Проектирование и конструирование гуманитарно ориентированного содержания образования по физической культуре в вузе: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Москва, 2004. – 47 с.

8. Якубовская, А.Р. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры на этапе профессионального обучения / А.Р. Якубовская, Т.В. Васильева // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2014, № 2 – С. 60-69.

УДК. 796.011

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ: СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ

Забело В.С., Новицкая А.И., Новицкий П.И.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Вопросы изучения состояния и проблем физического воспитания учащихся относятся к числу актуальных, востребованных наукой и практикой исследований. Наряду с научными данными, позволяющими определять эффективные пути коррекции и совершенствования преподавания «Физической культуры и здоровья» в общеобразовательных школах, такие исследования позволяют увидеть состояние и проблемы включения учащихся в ЗОЖ, выявлять различные факторы (социальные, педагогические, психологические, средовые и др.) обуславливающие позитивное или отрицательное содействие формированию у детей и учащейся молодежи убеждений и потребности в организованных и самостоятельных занятиях по укреплению и сохранению своего здоровья, формированию физической культуры личности [1; 2; 3 и др.].

Цель исследования заключалась в изучении отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями (на уроках, в свободное время) и имеющих место проблемных вопросов.

Сбор необходимых данных осуществлялся анкетированием. В опросе приняли участие старшеклассники трёх общеобразовательных школ в возрасте 15 лет и старше, в количестве 46 человек. Из них 66,0 % составили девушки, 33,3% - юноши. Анкетирование проводилось по разработанной нами анкете, включавшей 17 вопросов закрытого и открытого типа.

Уроки физкультуры любят большинство опрошенных старшеклассников (77,8%). Нейтрально или отрицательно (“нет”, “затрудняюсь ответить”) ответили 22,2% учащихся.

Среди наиболее любимых занятий на уроках дети чаще других средств физического воспитания называют игры (волейбол, баскетбол), однако массового единодушия в предпочтениях, в том числе к играм в анкетах не наблюдается: волейбол назвали 33,3%, баскетбол – 20,2%. Остальные средства (прыжки, “отжимания”, бег, подтягивание и др.) называют 1-2 респондента. Обращает внимание ограниченный перечень названных