DOI: 10.17117/na.2015.09.382

<http://ucom.ru/doc/na.2015.09.382.pdf>

Поступила (Received): 24.09.2015

Борисова В.В., Кучина А.В. Эффективность оздоровительно-развивающего фитнеса на уроках физической культуры в школе

Borisova V.V., Kuchina A.V.
**The effectiveness of developing health-fitness at
physical training lessons at school**

В статье с позиции системного подхода рассматриваются вопросы эффективности применения упражнений оздоровительного фитнеса на уроках физической культуры в старших классах. Дается определение оздоровительно-развивающего фитнеса, раскрываются особенности методики применения упражнений оздоровительно-развивающего фитнеса в 10-х классах общеобразовательной школы

Ключевые слова: оздоровительно-развивающий фитнес, круговая тренировка, силовой тренинг

Борисова Вера Валерьевна

Кандидат педагогических наук, доцент
Тульский университет
г. Тула, ул. Рязанская, 1

Кучина Анастасия Викторовна

Студент
Тульский университет
г. Тула, ул. Рязанская, 1

This article from the perspective of a systematic approach addresses the effectiveness of health and fitness exercises at physical training lessons in high school. We give a definition of developing health-fitness features disclosed methods of using recreational and developmental exercises fitness in 10 classes of secondary school

Key words: health improvement develops fitness, circuit training, strength training

Borisova Vera Valerievna

Candidate of pedagogical sciences, Associate Professor
Tula University
Tula, Ryazanskaya st., 1

Kuchina Anastasia Viktorovna

Student
Tula University
Tula, Ryazanskaya st., 1

Анализ научных исследований в области теории и методики физического воспитания и оздоровительной физической культуры показывает, что в течение последнего десятилетия имеет место неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой в общеобразовательных учреждениях значительной части детей и подростков. Это сказывается на потере интереса к ним, а также на понижении уровня их физической подготовленности и состоянии здоровья.

Несмотря на целый ряд научных исследований, посвященных совершенствованию процесса физического воспитания детей и подростков, до сих пор,

по мнению В.П. Лукьяненко, А.Т. Паршикова, О.П. Панфилова, В.В. Борисовой и др., кардинальных изменений в решении этой проблемы не произошло [1, с. 3].

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из эффективных путей решения сложившейся проблемы является включение в программу по физической культуре в школе (в содержание третьего урока) упражнений оздоровительно-развивающего фитнеса.

Оздоровительно-развивающий фитнес – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес, силовая гимнастика и др.), направленные на физическое совершенствование всех слоёв населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры [3].

Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитнес является феноменом современной физической культуры, имеющим полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его интеграции во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей школьного возраста [1, с. 3].

Вместе с тем, в общеобразовательных школах в физическом воспитании школьников среднего и старшего возраста средства и методы развивающего фитнеса разработаны крайне недостаточно.

Проблема исследования состоит в том, какие средства и режимы их применения являются наиболее эффективными при их использовании на уроках физической культуры детей старшего школьного возраста. В этом мы усматриваем актуальность нашего исследования

Цель исследования заключается в выявлении эффективности средств оздоровительно-развивающего фитнеса на уроках физической культуры старшеклассников

Объектом исследования были выбраны учащиеся 10-х классов МБОУ СОШ№14 г. Тулы. В нем приняли участие школьники 10 классов. Было сформировано 2 группы: контрольная (14 человек) и экспериментальная (14 человек). И в контрольной, и в экспериментальной группах уроки ФК проводились 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Эффективность педагогического процесса по физическому воспитанию определялась по степени улучшения результатов тестирования показателей развития двигательных качеств школьников 10-х классов.

В обеих группах (классах) уроки физкультуры проводились по школьной программе (В.И. Лях, 2011), которая включала разделы: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), гимнастика и т.д. В зависимости от погодных условий занятия проводились как на школьном стадионе, так и в спортивном зале [2].

Различие в содержании занятий в контрольной и экспериментальной группах заключалось в том, что в экспериментальном классе упражнения оздоровительно-развивающего фитнеса силовой направленности мы включали в течение учебного года в рамках третьего урока физической культуры (34 часа, один раз в неделю). Кроме того в основной части остальных уроков физической культуры в течение 10-12 минут выполнялась программа, направленная на развитие силовых качеств средствами силового фитнеса с использованием метода круговой тренировки. В контрольной группе уроки физической культуры проходили стандартно, по обычной методике, без использования упражнений силового фитнеса.

Методика использования упражнений оздоровительно-развивающего фитнеса на уроках физической культуры в 10-х классах общеобразовательной школы имеет свои особенности, которые заключаются в следующем: третий урок физической культуры с использованием упражнений силового фитнеса проводился в форме групповых занятий; силовые уроки были направлены как на развитие всех групп мышц, так и отдельно на мышцы брюшного пресса и ног; нагрузка на уроках достигалась за счет увеличения количества повторений, амплитуды движения, применения отягощений, амортизаторов; вначале основной части занятия выполнялись 8–10 упражнений на различные группы мышц; для каждого упражнения выбиралось отягощение определенного веса, с которым можно работать без явного утомления; последовательно выполнялись не более 2–3 упражнений для одной и той же группы мышц; отдых между упражнениями составлял 1–2 мин. с расслаблением мышц; пульс не должен был превышать 120–140 уд./мин.; кроме того выполнялись упражнения силового тренинга с эспандером; помимо урока силовой направленности в основной части остальных уроков физической культуры в течение 10-12 минут выполнялась программа, направленная на развитие силовых качеств средствами силового фитнеса с использованием метода круговой тренировки; круговая тренировка на уроках физической культуры хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует не только повышению плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом.

Разработанная нами методика использования упражнений оздоровительно-развивающего фитнеса на уроках физической культуры в 10-х классах общеобразовательной школы доказала свою эффективность и преимущество по сравнению с традиционными методиками, используемыми в общеобразовательной школе, а так же позволила повысить показатели развития силовых способностей юношей старшего школьного возраста.

Список используемых источников:

1. Борисова В.В. Педагогическая технология оздоровительной работы как фактор оптимизации режима учебного дня младших школьников. Дисс....канд-та пед. наук. Московский гос. областной университет. М., 2002.
2. Лях В.И., Виленский М.Я. Физическая культура. Рабочие программы. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011. 87 с.

3. Панфилов О.П., Романов В.А., Борисова В.В. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 2. URL: www.science-education.ru/108-8584

© 2015, Борисова В.В., Кучина А.В.

Эффективность оздоровительно-развивающего фитнеса на уроках физической культуры в школе

© 2015, Borisova V.V., Kuchina A.V.

The effectiveness of developing health-fitness at physical training lessons at school