5. Стародубцев М.П. Патриотическое воспитание студенческой молодежи с использованием средств физической культуры и спорта // В сборнике: Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Экспертно-методический центр». 2018. С. 113-119.
6. Стародубцев М.П. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 45-4. С. 73-79.
7. Иваненко А.В. Влияние физических упражнений на когнитивные способности студентов гут им. М.А. Бонч-Бруевича. Иваненко А.В., Стародубцев М.П., Астафьев В.В., Базанов А.Н. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 106-109.
8. Стародубцев М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов. Стародубцев М.П., Иваненко Т.А. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 208-211.
9. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов. Стародубцев М.П., Стародубцева О.М., Татаренцев В.Л. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 239-245.
10. Стародубцев М.П. Основы педагогического мастерства и развитие профессиональной компетенции преподавателя вуза. Стародубцев М.П., Петров Д.А., Кириченко Р.В., Кострыкин С.Х. Санкт-Петербург, 2014.
11. Стародубцев М.П. Профессионально-личностное развитие педагога физической культуры: научно-теоретический аспект. Стародубцев М.П., Иваненко Т.А., Сапсаева Т.В., Перелогов И.О., Винтовкина Н.Е. Перспективы науки. 2018. № 5 (104). С. 102-107.
12. Стародубцев М.П. Образовательный процесс по дисциплине "адаптивная физическая подготовка" Стародубцев М.П. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 304-307.
13. Стародубцев М.П. Целостно-деятельностный подход к классификации методов физического воспитания. В сборнике: Физическая культура в образовательном пространстве России : состояние, тенденции и перспективы 2019. С. 305-309.
14. Иваненко А.В. Развитие физической культуры студентов на современном этапе. Иваненко А.В. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2017. №2. С. 33-35.

Смирнова Е.И., Сухостав О.А.

К вопросу об использовании современных фитнес-направлений на уроках физической культуры в школе

*Омский государственный педагогический университет
(Россия, Омск)*

doi: 10.18411/lj-09-2019-63

idsp: ljjournal-09-2019-63

Аннотация

В статье обозначены некоторые проблемы школьного физического воспитания, рассмотрены возможности применения современных направлений фитнеса на уроках физической культуры в школе, представлены аргументы, подтверждающие эффективность их использования в школьной практике.

Ключевые слова: физическая культура в школе, физическая подготовка школьника, фитнес, фитнес-направления, фитнес-технологии.

Abstract

The article outlines some problems of school physical education, considers the possibilities of using modern fitness directions in physical education lessons at school, presents arguments confirming the effectiveness of their application in school practice.

Keywords: physical education at school, physical training of schoolchildren, fitness, fitness directions, fitness technologies.

Анализ научно-методической литературы и современной педагогической практики позволяет выделить ряд проблем, существующих в системе школьного физического воспитания.

На протяжении многих лет отмечается тенденция к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения и низкий уровень физической подготовленности школьников. Это является фактором, сдерживающим возможность их личностной и профессиональной самореализации в будущем.

Ценностное отношение личности к занятиям спортом формируется учителем спонтанно, что отражается на отсутствии мотивации большинства школьников к физкультурной и спортивной деятельности.

Традиционная спортивная ориентация уроков физической культуры, включение в их содержание лишь базовых видов спорта не в полной мере обеспечивает дифференциацию обучения, соответствующего потребностям и интересам каждого ученика.

Введение школьных стандартов, направленных на овладение учениками жизненно важными навыками сохранения и укрепления собственного здоровья, используя разнообразные виды физической активности, требует от учителя переориентации на внедрение нетрадиционных средств физического воспитания в систему уроков физической культуры.

Специалисты в области физической культуры и спорта постоянно работают в контексте данной проблематики, однако нет оснований утверждать, что способы решения обозначенных проблем найдены. Это актуализирует потребность в поиске наиболее эффективных средств, форм, технологий развития физической культуры подрастающего поколения, изучении возможностей использования современных фитнес-направлений на учебных занятиях по физической культуре в школе.

В последние годы увеличилось число исследований по рассмотрению различных аспектов применения фитнес-направлений в физкультурно-оздоровительной деятельности. Однако в основном они ориентированы на обоснование их эффективности для взрослого населения (от студенческого до зрелого возраста) [2; 3]. Лишь незначительное количество работ посвящено изучению возможности применения фитнеса в образовательной практике школ [4]. Учителя-новаторы делятся своим опытом использования фитнес-направлений на уроках по физической культуре, но пока нельзя сказать, что внедрение их в школьную практику стало массовым.

В качестве наиболее используемых в практике можно назвать такие направления, как оздоровительная аэробика, стретчинг, танцевально-ритмическая гимнастика и ряд других. В то время, как диапазон фитнес-направлений гораздо обширнее. Кроме того, современная фитнес-индустрия характеризуется появлением новых, достаточно научно обоснованных направлений. Таким образом, грамотное и целенаправленное внедрение фитнеса в систему физического воспитания школьников можно считать одной из актуальных задач для учителей физической культуры.

Фитнес (от англ. "to fit") – соответствовать хорошей форме. Данный термин имеет широкое применение. Это и общая физическая подготовленность организма, и система занятий оздоровительной физической культурой. В данном случае речь идёт не о конкретном виде спорта, а о совокупности различных видов физической активности, имеющих оздоровительный эффект.

Концепция детского фитнеса, как формулирует её Е.Г. Сайкина, заключается в «повышении уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями детей и подростков, целенаправленное развитие двигательных способностей, содействие физическому развитию, укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний, формированию физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни» [4, с. 12].

Не трудно заметить, что данная направленность занятий фитнесом полностью согласуется с задачами, решаемыми школьной физической культурой, поэтому большинство современных фитнес-направлений могут быть адаптированы и применены на уроках физкультуры.

Всем направлениям фитнеса свойственна технологичность. Операциональная составляющая фитнес-направлений (соответствующая технология) включает научное обоснование, определённую целевую направленность, чёткую структуру занятия, алгоритм действий, обеспечивающий гарантированный результат, характеризуется применением определённых средств, методов, организационных форм и т.п.

Такой алгоритмизированный подход облегчает процесс внедрения различных фитнес-программ в школьную практику, позволяет рассмотреть все технологические компоненты, адаптировать их в соответствии с возрастными особенностями детского организма с сохранением основных концептуальных положений.

На сегодняшний день существует большое многообразие видов фитнеса (танцевальной, силовой, аэробной направленности, на развитие гибкости и расслабления и т.д.). Анализ программ групповых тренировок в фитнес-центрах позволяет выделить такие, например, направления, как табата-тренировка, body sculpt, функциональный тренинг, кроссфит, пилатес, различные виды фитнес-йоги, стретчинга, а также комбинированные программы, где используются средства и методы нескольких фитнес-направлений.

Анализ теоретических и эмпирических исследований [1; 5], обобщение опыта педагогов позволил выделить ряд положительных эффектов от грамотного применения фитнес-направлений на уроках физической культуры в школе:

- они широко популяризируются в сети Интернет, СМИ, поэтому привлекают молодых людей. Это может быть дополнительным стимулом для повышения интереса к занятиям физической культурой. Практика показывает, что даже использование современных, «модных» названий уже давно известных упражнений («планка», «берпи» и др.) позволяют повысить интерес и улучшить качество их выполнения школьниками;

- обеспечивают взаимосвязь учебной и внеучебной деятельности. Опробованные на уроках фитнес-программы могут побудить школьников к продолжению подобных занятий в домашних условиях или более осознанному выбору направленности занятий в фитнес-клубах. Следует учесть, что для взрослого населения подобные занятия являются наиболее распространённой формой организации своей физкультурно-оздоровительной деятельности. Начало таких занятий в школьном возрасте возможно приведёт к формированию потребности к их продолжению на протяжении всей жизни;

- позволяют повысить плотность урока. На занятиях в фитнес-клубах применяется разнообразный современный инвентарь, но также предлагается большое количество упражнений с собственным весом, выполняемых на месте. Поэтому проведение уроков на основе направлений фитнеса не требует создания определённых условий и обеспечивает возможность одновременного участия всех обучающихся;

- занятия доступны для всех занимающихся. В комплексах используются общеразвивающие упражнения, не сложные в исполнении. После уточнения базовых основ техники, их сможет выполнить любой школьник;

- позволяют дифференцировать нагрузку в зависимости от уровня подготовленности каждого ученика, поскольку базовые упражнения имеют несколько вариантов исполнения;

- в комплексах применяются упражнения, выполняемые в динамическом, статическом, статодинамическом режиме, изолированные движения и упражнения комплексного воздействия, относительно простые и сложно координационные и т.д. Такая вариативность позволяет дать разнообразную нагрузку организму школьника, обеспечить акцентированное развитие той или иной группы мышц, того или иного физического качества и т.д.;

- даёт возможность значительно повысить интенсивность урока. Положительный эффект комплексов многих фитнес-направлений (табата-тренировка,

body sculpr, функциональный тренинг, кроссфит) достигается за счёт строгого дозирования интервалов нагрузки и отдыха. Построенные на основе интервального метода, метода круговой тренировки эти занятия позволяют комплексно решать задачи укрепления различных групп мышц и повышения функциональных резервов организма.

Установлено, что регулярное проведение даже одного круга тренировки по протоколу Табата, который длится всего 4 минуты, позволяет существенно повысить аэробную и анаэробную выносливость.

- регламентация нагрузки от очень высокой (функциональный тренинг, кроссфит и др.) до низкой (стретчинг) позволяет использовать различные фитнес-направления для решения задач урока во всех его частях. Так, например, при изучении базовых видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, игровые виды спорта) комплексы физических упражнений танцевальных направлений фитнеса могут применяться в подготовительной части урока, в основной части используются направления, ориентированные на специальную физическую подготовку, в заключительной – для расслабления, растяжения работающих групп мышц, восстановления после интенсивной нагрузки;

- фитнес-тренировка имеет структуру, аналогичную структуре урока, предполагает применение традиционно используемых в физическом воспитании средств, методов, организационных форм и т.п. Всё это даёт возможность проводить весь урок в логике какой-либо фитнес-технологии. Так, например, некоторые авторы рекомендуют заниматься фитнесом при проведении третьего урока в недельном цикле;

- групповой характер работы, применение элементов состязательности, а также музыкального сопровождения позволяют повысить эмоциональный фон урока.

Таким образом, анализ существующей практики показал, что сегодня зачастую ещё сохраняется консервативный подход к содержанию уроков физической культуры, где задачи физического воспитания школьников решаются на основе базовых видов спорта.

Анализ используемых сегодня в фитнес-индустрии направлений даёт возможность выделить ряд оснований, позволяющих рассматривать их как средство не только повышения интереса к занятиям физической культурой в школе, но и способ повышения интенсивности уроков, результативности процесса физической подготовки школьников. Многообразие используемых средств, возможность выбрать различный уровень и направленность нагрузки обеспечивают эффективность их применения и как части учебного занятия, и как урока в целом.

Это позволяет рекомендовать педагогам активнее использовать различные современные фитнес-направления, адаптировать их для определённой возрастной категории школьников, творчески подходить к решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

1. Булгакова О.В., Минченков К.А., Шубин Д.А., Пономарев В.В. Фитнес-технологии как современные средства подготовки студентов вуза к сдаче норм ГТО // Теория и практика физической культуры. 2015. №8. С. 104.
2. Збарская Е.В. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза: учебно-методическое пособие. М.: МГТУ, 2016. 93 с.
3. Саитов Р.М. Особенности использования круговой тренировки в фитнесе для женщин первого периода зрелого возраста: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 2017. 22 с.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. СПб, 2009. 46 с.
5. Физическая культура: современные оздоровительно-развивающие фитнес-технологии: учебно-методическое пособие / [О.П. Панфилов и др.]. Тула: Изд-во Тульского гос. Пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2014. 227 с.