

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕСС-ТЕХНОЛОГИЙ КАК
СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Кузнецовой Кристины Юрьевны

Научный руководитель:

доцент, кандидат психологических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Смирнов В.М.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкина Н.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2017

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время благодаря активной государственной политике, направленной на развитие массового и профессионального спорта в нашей стране, ежегодно растет количество людей, занимающихся физической культурой и ведущих активный здоровый образ жизни. Так, по данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, среди молодежи от 18 до 24 лет количество лиц, регулярно занимающихся спортом, доходит до 40%. Среди лиц более старшего возраста таких убежденных сторонников ведения здорового образа жизни набирается лишь 16%. Тем не менее, мы считаем, что процент молодых людей, ведущих здоровый образ жизни и регулярно занимающихся спортом, должен составлять как минимум 50% .

Заниматься проблемой развития интереса к физической культуре и спорту нужно уже со школьных лет, и даже раньше. Но школьный возраст является наиболее сензитивным периодом для привития интереса и любви к физической культуре и спорту. Поэтому уроки физической культуры имеют в этом смысле особенно важное значение. А на учителя физической культуры возлагается большая ответственность.

Необходимо отметить, что, несмотря на рост общего интереса вообще и активного интереса молодежи в частности к спорту, непосредственно уроки физической культуры не пользуются большой популярностью. Возможно, это связано с тем, что сама школьная программа и даже Государственный образовательный стандарт не всегда идут в ногу со временем. Учителя физической культуры также плохо разбираются в современных тенденциях развития спорта и не в достаточной мере компетентны и владеют новейшими технологиями.

В то же время опять же согласно статистическим данным, полученным ВЦИОМ, фитнес (или комплексные занятия физической культурой) на сегодняшний момент являются в Российской Федерации самым популярным видом спорта. Они занимают первое место, и их часть составляет 43% от всех занимающихся спортом.

Поэтому мы считаем, что применение в рамках образовательного процесса фитнес-технологий на школьных уроках будет способствовать значительному повышению интереса учащихся к урокам физической культуры.

Объект исследования – физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы.

Предмет исследования – использование фитнес-технологий на уроках как средства развития интереса к занятиям физической культурой у школьников.

Цель исследования – изучение особенностей развития интереса учащихся основной общеобразовательной школы к занятиям физической культурой и спортом и использование фитнес-технологий в качестве средства повышения интереса школьников к урокам физической культуры.

Задачи исследования:

- 1) подобрать диагностический инструментарий для исследования особенностей развития интереса школьников к физической культуре и спорту;
- 2) реализовать экспериментальное исследование особенностей развития интереса учащихся к физической культуре и спорту;
- 3) разработать методические рекомендации по организации занятий фитнесом в школе;
- 4) апробировать применение фитнес-технологий на уроках в качестве средства развития интереса к физической культуре и спорту.

Методы исследования – теоретический анализ и синтез литературных источников, анкетирование, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, планирование и моделирование экспериментальной работы.

Структура работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованных источников? включающего 32 наименования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Первая глава «Теоретический анализ проблемы развития интереса к физической культуре и спорту» посвящена обзору литературных источников, посвященных проблеме развития интереса обучающихся к физической культуре и спорту.

Интерес представляют собой положительно эмоционально окрашенное стремление человека к познанию чего-то. Что особенно важно, удовлетворив свой первоначальный интерес, человек продолжает его развивать, интерес становится более глубоким и аутентичным.

Интерес является для человека катализатором его энергии. Интерес может либо облегчать выполнение какой—либо работы, либо, наоборот стимулирует волевое усилие человека, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, поддерживает целеустремлённость.

Интересы и мотивы посещения школьниками уроков физической культуры могут быть самыми разнообразными. Кто-то хочет просто укрепить свое здоровье, кто-то желает развить свои сиу, ловкость, быстроту, но, к сожалению, большинство учащихся ходят на уроки исключительно по необходимости.

Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой.

Поэтому, если учитель хочет, чтобы учащиеся ходили на уроки физической культуры и выполняли там все упражнения, надо сформировать у них долговременную цель посещения уроков физкультуры – самосовершенствование и развитие физических качеств. В этом как раз и может введение в курс уроков физической культуры занятий современным фитнесом.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – процесс достаточно долговременный и многоступенчатый.

На основе к физической культуре и спорту возникает духовная потребность в самосовершенствовании, сохранении, укреплении и развитии своего здоровья. Эта потребность не должна покидать человека на протяжении всей его жизни.

Во второй главе «Экспериментальное исследование особенностей развития интереса физической культуре и спорту у учащихся общеобразовательных учреждений» представлены результаты реализованного эмпирического исследования.

В экспериментальном исследовании принимали участие 36 учащихся (19 мальчиков, 17 девочек) Возраст испытуемых – от 13 до 15 лет.

В качестве диагностического инструментария для исследования развития у школьников интереса к физической культуре и спорту мы использовали следующие методы исследования:

1. Анкета, направленная на выявление интереса к урокам физической культуры.
2. Методика "Карта интересов" (модифицированная методика А.Е.Голомштока).
3. Методика оценки мотивов спортивной деятельности (А.Н. Николаев).

Экспериментальное исследование особенностей развития интереса школьников к физической культуре и спорту позволило нам сделать следующие выводы:

- при посещении уроков физической культуры у учащихся доминируют мотивы долженствования, а не истинного интереса к физической культуре и спорту;
- в большинстве случаев школьники не связывают посещение уроков физической культуры с повышением их индивидуального уровня физической подготовленности. Для достижения этой цели, по их мнению, необходимо посещать специализированные секции.

- для большинства школьников оценки, получаемые ими на уроках физической культуры, не имеют никакого значения;
- тем не менее, школьники в достаточной степени интересуются физической культурой и спортом и даже многие хотят связать с ней свою профессиональную деятельность;
- мотивы занятий спортом у школьников достаточно разнообразные, но все они свидетельствуют об их истинном интересе к физической культуре и спорту.

Для того чтобы вызвать у школьников интерес к урокам физической, необходимо объяснить и показать им связь уроков с повышением уровня их физического развития и всячески способствовать тому, чтобы урок физической культуры был интересным для учеников.

В связи с тем, что школьники не видят взаимосвязи уроков физической культуры и непосредственно спортивной деятельности, для повышения интереса к физической культуре необходимо ввести непосредственно в рамки урока элементы современного спорта, в частности мы предлагаем ввести элементы фитнеса как самого массового и популярного на данный момент вида спорта.

Мы считаем, что фитнес может и должен применяться в процессе школьного обучения детей физической культуре. Фитнес может служить задачам активного развития физических качеств школьников, вовлечения их в здоровый образ жизни, воспитания морально-нравственных и волевых качеств личности и главное, способствовать развитию интереса к физической культуре и спорту. Следовательно, как отдельное применение элементов фитнеса, так и, возможно, системное их использование на уроках физической культуры в рамках образовательных стандартов поможет сделать школьные уроки более привлекательными для учащихся. Кроме того, фитнес может активно применяться и во внеурочной деятельности обучающихся.

Учитывая все предложенные рекомендации, мы разработали и провели урок физической культуры, основывающийся на технологиях фитнеса. Данное занятие проводилось только с девочками 9-х классов в количестве 17 человек. Урок фитнеса включал такие его элементы как степ-аэробика, аэробика и стретч.

Для оценки эффективности нашей работы мы создали специальную анкету. Анкетирование было направлено на выявление интереса школьников к подобного рода урокам. Результаты анкетирования показали, что применение современных фитнес-технологий в школе будет активно способствовать повышению интереса детей к урокам физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последние годы в нашей стране спорт стал достаточно популярным и массовым времяпрепровождением, особенно среди молодежи. Но в то же время дети, подростки и молодежь не всегда переносят свой интерес к спорту как таковому на уроки физической культуры в школе. Поэтому мы считаем, что некоторое «осовременивание» уроков физической культуры, использование во время их проведения и в их рамках современных фитнес-технологий будет способствовать повышению интереса учащихся к процессу физического воспитания в школе.

Анализ теоретических источников по проблеме исследования позволил сделать следующие выводы.

Интересы представляют собой положительно эмоционально окрашенное стремление человека к познанию чего-то. Причём удовлетворение интереса (в отличие от любопытства) не приводит к его исчезновению, наоборот интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним.

Интерес является постоянным катализатором (усилителем) энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности (когда человеку интересно, не надо заставлять себя напрягаться) либо, наоборот стимулирует

волевое усилие человека, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, поддерживает целеустремлённость.

Интересы характеризуются направленностью. Выделяют: материальные, общественные, познавательные, спортивные, (профессиональные). Также интересы характеризуются избирательностью отношения к чему-либо (например, интерес к футболу, профессии). Первоначальный интерес может возникнуть стихийно и не осознанно в виде влечения и склонности.

Интересы учащихся к уроку физической культуры бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походки, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой. То есть для того, чтобы у детей развился интерес к спорту, они должны получать удовольствие от урока физической культуры.

Экспериментальное исследование особенностей развития интереса физической культуре и спорту у учащихся общеобразовательных учреждений было реализовано на базе МОУ СОШ №3 г. Аркадака Саратовской области.

В экспериментальном исследовании принимали участие 36 учащихся (19 мальчиков, 17 девочек) Возраст испытуемых – от 13 до 15 лет.

В качестве диагностического инструментария для исследования развития у школьников интереса к физической культуре и спорту мы использовали следующие методы исследования:

1. Анкета, направленная на выявление интереса к урокам ФК

2. Методика "Карта интересов" (модифицированная методика А.Е.Голомштока)

3. Методика оценки мотивов спортивной деятельности

Подводя общие итоги нашего экспериментального исследования, мы можем заключить, что школьники в достаточной мере интересуются физической культурой спортом, у них присутствуют интересы к различным видам спорта, некоторые даже хотели бы выбрать физическую культуру и спорт в качестве сферы своей дальнейшей профессиональной деятельности. Но, во-первых, истинный интерес к спорту никак не увязывается в их сознании с уроками физической культуры, и, во-вторых, для развития интереса школьников к урокам физической культуры необходимы определенные системные и структурные изменения в самом процессе преподавания физической культуры, учет тенденций развития спорта и мировоззренческие особенности современной молодежи.

В связи с тем, что школьники не видят взаимосвязи уроков физической культуры и непосредственно спортивной деятельности, для повышения интереса к физической культуре необходимо ввести непосредственно в рамки урока элементы современного спорта, в частности мы предлагаем ввести элементы фитнеса.

Мы, совместно с учителем физической культуры разработали и провели урок, основанный на использовании фитнес технологий с девочками 9-х классов данного образовательного учреждения.

Так как мы, естественно, не считаем, что одно занятие фитнесом на уроке способно коренным образом изменить ситуацию в сторону значительного повышения интереса к физической культуре и спорту, то и полноценного повторного диагностического исследования мы проводим не стали. Тем не менее, мы для оценки эффективности нашей работы мы создали специальную анкету. Анкетирование проводилось непосредственно после занятия с детьми.

Результаты анкетирования показали, что применение современных фитнес технологий в школе будет активно способствовать повышению интереса детей к урокам физической культуры.