

УДК 796-055.2

Н.С. МАХОВА
(mahova19@mail.ru),
В.В. СТЕШЕНКО
(valsteshenko@gmail.com)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВУШЕК СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рассматриваются вопросы повышения мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры и укрепления здоровья подрастающего поколения средствами современных двигательных систем, а именно внедрением оздоровительного фитнеса в учебный процесс по физическому воспитанию. Предлагаемая модель организации учебного процесса по физическому воспитанию девушек среднего и старшего школьного возраста позволяет увеличить интерес к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса и значительно повысить уровень их физической подготовленности.

Ключевые слова: учебный процесс, фитнес-программа, здоровый образ жизни, уровень физической подготовленности, мотивация.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья в первую очередь самой деятельной молодой части населения нашей страны всегда были и остаются в центре внимания науки и практики физической культуры и спорта.

В настоящее время, несмотря на реформы, проводимые в системе образования (увеличение количества часов, отводимых на занятия физической культурой; внедрение физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)), проявляются противоречия между планируемыми данными в состоянии здоровья детей и реальной действительностью [3, с. 9]. По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 45% до 34%, вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность.

Несмотря на целый ряд исследований [2, с. 56; 3, с. 9], посвященных совершенствованию процесса физического воспитания подростков, до сих пор кардинальных изменений в решении этой проблемы не произошло. Предлагаемый программой школьного физического воспитания арсенал средств не отражает современных модных тенденций и кажется детям архаичным, неинтересным, как следствие, проявляется низкая мотивация к занятиям.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития подростков, повышение уровня их физической подготовленности, приобщение к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей школьного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся среднего и старшего школьного возраста в средних образовательных учреждениях.

Предмет исследования: фитнес-программы в системе физического воспитания девушек среднего и старшего школьного возраста.

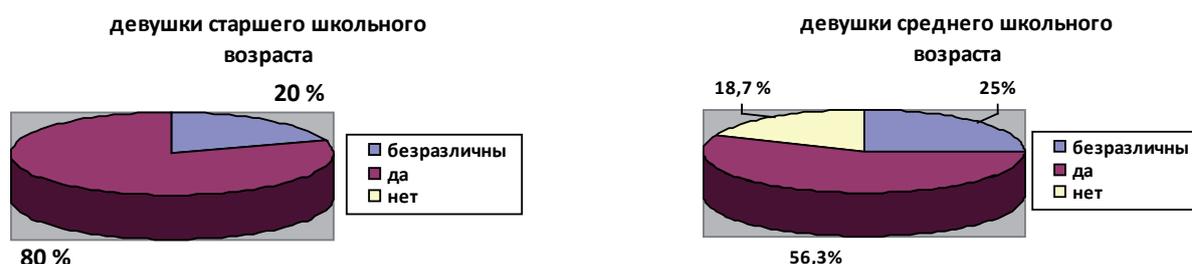
Цель исследования – теоретико-методическое и экспериментальное обоснование внедрения фитнеса в организацию учебных занятий по физической культуре девушек среднего и старшего школьного возраста.

Гипотеза исследования – организация и проведение занятий по предмету «Физическая культура» в средних общеобразовательных учреждениях станет более продуктивной, если в процесс физического воспитания будет внедрена система оздоровительного фитнеса, средствами которого будут являться современные двигательные системы.

Результаты исследования и их обсуждение.

На первом этапе исследования нами была разработана анкета, направленная на выявление знаний девушек по разделу здорового образа жизни и внедрений оздоровительных технологий в процесс фи-

зического воспитания. Анализ результатов анкетного опроса показал, что уровень теоретических знаний в области физической культуры у обследуемого контингента достаточно низкий, о чем свидетельствуют ответы на вопрос об определении критериев здорового образа жизни. Большинство школьниц (65,7%) ответили, что это – отказ от приема спиртных напитков, курения, наркотиков, рациональное питание, а также строгий режим труда и отдыха. Только 34,3% учащихся отмечают положительное влияние на организм занятий физическими упражнениями. При этом основная часть школьниц предпочла бы занятия в спортивных секциях или посещение фитнес-центров. Самостоятельные занятия предпочитают лишь 3,4% девушек.



Структура заинтересованности школьниц в занятиях фитнесом

На вопрос: «Хотели бы вы на занятиях по физической культуре заниматься фитнесом?» ответы старшеклассниц распределились следующим образом: 80% – за проведение фитнеса в школе. При этом 63,3% девушек предпочли бы сочетать такие современные двигательные системы как аэробику, атлетическую гимнастику и йогу. Никто из респондентов не дал отрицательного ответа и лишь 20% остались безразличны (см. рис.).

Несколько иначе выглядят предпочтения девушек среднего школьного возраста. Так 56,3% предпочли бы заниматься фитнесом, 25% остались безразличны и 18,7% школьниц категорически отказались, отдав предпочтение игровым видам спорта.

Исходя из результатов проведенного опроса, можно сделать вывод, что девушки старшего школьного возраста в большей степени отдают предпочтение занятиям фитнесом, а именно комплексным программам, нежели девушки среднего школьного возраста 14–15 лет. Это обусловлено, в первую очередь, тем, что в данном возрастном периоде на поведение девушек большое влияние оказывает их повышенная реактивность (чувствительность) ко всему новому (они чутко и быстро улавливают это и стремятся копировать все ультрасовременное). Они также очень чувствительны и к вниманию со стороны представителей противоположного пола, что побуждает их к занятиям современными двигательными системами, которые имеют направленное воздействие на организм занимающихся, способствуя формированию атлетической фигуры.

Вместе с этим, как отмечают девушки, уроки фитнеса позволяют сделать занятия более интересными и разнообразными, а, следовательно, будет реализована одна из приоритетных задач физического воспитания – повышение мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры и укрепление здоровья подрастающего поколения.

С целью повышения мотивации девушек к здоровому образу жизни нами предлагается внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию фитнес-программы, объединяющей такие виды двигательной активности как: аэробика (базовая, танцевальная, фитбол-аэробика), кондиционная гимнастика, стретчинг, постизометрическая релаксация и дыхательная гимнастика.

В связи с тем, что оздоровительный эффект в настоящее время связывают не с любой двигательной активностью, а лишь с показателями общей физической работоспособности, одним из критериев

которой является максимальное потребление кислорода (МПК), аэробика считается в фитнес-программе идеальным средством повышения уровня работоспособности и, как следствие, повышение уровня МПК. Это, в свою очередь, позволяет оказывать профилактическое действие в отношении сердечно-сосудистых заболеваний.

Кондиционная гимнастика является основой всех силовых упражнений, выполняемых без специального оборудования, прежде всего, с отягощением собственного тела. Особое место среди арсенала упражнений кондиционной гимнастики занимает отжимание от пола, прорабатывающее все поверхностные и глубокие мышцы и связки спины и позвоночника, т. е. все позвоночно-двигательные сегменты получают «питание». В то же время данное упражнение позволяет не только оказывать профилактическое действие, но и лечить шейно-грудной остеохондроз, при этом укрепляются сосуды головного мозга, исчезает мигрень, повышаются функциональные возможности организма.

Постизометрическая релаксация в фитнес-программе нами используется как средство профилактики и лечения различных нарушений осанки. «Нормализация костно-мышечной системы должна идти по пути растяжения мышц, находящихся в укороченном состоянии и нормализации длины мышц, находящихся в состоянии перерастяжения» [5, с. 125]. На наш взгляд, «это может быть достигнуто применением различных симметричных и асимметричных корригирующих упражнений, применяемых в изометрическом режиме с последующим растяжением мышц. Постизометрическая релаксация должна включать в себя две фазы. Первая фаза – изометрическое сокращение мышц на вдохе при попытке преодоления умеренного противодействия движению в направлении, противоположном движению, характерному для динамической работы соответствующей мышцы. Вторая фаза – постизометрическая релаксация мышц и пассивное слабое их растяжение на выдохе» [Там же, с. 125].

Дыхательная гимнастика – отличное средство профилактики заболеваний. С помощью дыхания можно влиять на состояние нервной системы, состояние сердца, сосудов, органов брюшной полости, обменные процессы.

Школьницам экспериментальной группы в первой части занятия предлагались комплексы танцевальной аэробики или фитбол-аэробики, сложность которых определялась уровнем физической подготовленности.

Во второй части урока проводились упражнения превентивной физической культуры или атлетической гимнастики с применением отягощений (гантели), где предлагались упражнения с акцентом на развитие отдельных мышечных групп.

В третью часть урока включались упражнения, преимущественно направленные на развитие гибкости, профилактики и лечения нарушений осанки и дыхательные упражнения.

Таким образом, нами разработана программа проведения комплексного занятия, сочетающего такие виды двигательной активности, как аэробика и ее разновидности, превентивная физическая культура или атлетическая гимнастика в комплексе с постизометрической релаксацией, дыхательной гимнастикой и стретчингом.

«Для регулирования нагрузки предлагалась оптимальная для данного контингента нагрузка (ЧСС – 60–75% от максимальной с постоянной интенсивностью упражнений от 15 до 30 минут)» [4, с. 12]. «Продолжительный тренинг» рекомендован нами для начинающих со средним и низким уровнями физической подготовленности. По мере повышения уровня тренированности учащимся предлагался вариант «периодического тренинга», суть которого заключалась в чередовании упражнений с высокой интенсивностью (с увеличением ЧСС до 80–90% от максимальной) с упражнениями небольшой нагрузочности и активным отдыхом» [Там же, с. 12]. Этот метод использовался во второй половине учебного года.

Для поддержания интереса к урокам физической культуры применялись разнообразные, специфичные для данного вида двигательной деятельности методы:

- метод музыкальной интерпретации;
- метод усложнения (логическая последовательность в подборе упражнений различной координационной сложности и силовой нагрузки с учетом их доступности для занимающихся);
- метод сходства (при подборе нескольких упражнений за основу берется одна двигательная тема);
- метод блоков (объединение между собой ранее изученных упражнений в хореографическое соединение) [1].

В процессе экспериментального обоснования методики применения системы оздоровительного фитнеса в учебном процессе по физическому воспитанию школьниц показано влияние разработанной нами фитнес-программы на физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние и мотивацию девушек к регулярным занятиям (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности экспериментальной группы

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		P	Общий прирост, %
	Результат (X±δ)	Балл	Результат (X±δ)	Балл		
Бег 2000 м, с	784,03±42,1	1	651,2±38,12	3,4	P< 0,05	16,7
Бег 60 м, с	12,41±1,25	2,0	11,03±0,32	3,9	P< 0,05	13,9
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	28,7±5,4	2,73	51,44±5,6	4,23	P< 0,01	85,6
Прыжок в длину, см	168,4±9,7	3,7	180±6,9	4,8	P< 0,05	7,76
Средний балл	2,35		4,01			
Функциональный класс	Низкий		Выше среднего			

Таким образом, статистически достоверно улучшаются показатели физической подготовленности экспериментальной группы. Значимые различия P<0,05 наблюдаются при тестировании общей выносливости, где прирост результата составил 16,7%; скоростных качеств – 13,9%; скоростно-силовых качеств – 7,76%. Статистически значимое различие P<0,01 наблюдается при тестировании силовой выносливости – прирост показателя составил 85,6%.

При этом результаты контрольной группы, которая занималась по обычной школьной программе, также изменились, однако не выявлены статистически достоверные различия (P>0,05) между результатами оценки физической подготовленности в начале учебного года и в конце (табл. 2).

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности контрольной группы

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		P
	Результат (X±δ)	Балл	Результат (X±δ)	Балл	
Бег 2000 м, с	779,20±39,3	1	740,2±34,12	1,8	P > 0,05
Бег 60 м, с	12,22±0,99	2,1	11,92±0,32	2,8	P > 0,05
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	27,2± 4,4	2,56	31,44±5,6	3,05	P > 0,05
Прыжок в длину, см	170,1±7,5	3,9	167±6,9	3,8	P > 0,05
Средний балл	2,39		2,8		
Функциональный класс	Низкий		Ниже среднего		

Таким образом, сравнительный анализ данных физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп свидетельствует об эффективности учебных занятий по физической культуре учащихся на основе применения системы оздоровительного фитнеса.

Действительность методики подтверждает и факт положительной мотивации к регулярным занятиям, а также снижение заболеваемости учащихся (посещаемость занятий в экспериментальной группе повысилась на 18,1%). В начале учебного года посещаемость составляла 81,9%, а в конце учебного года – 96,8%.

Внедрение фитнес-технологий в физкультурное образование подростков способствует его обновлению и модернизации, повышению уровня физической подготовленности занимающихся и их интереса к занятиям физической культурой.

Литература

1. Андриященко Л.Б. Педагогическая система формирования готовности к развитию физической культуры у студентов сельскохозяйственных вузов: дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2006.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. [и др.]. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры. 2003. № 4. С. 56–60.
3. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006.
4. Лукьяненко А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2002.
5. Нагайцева И.Ф., Стешенко В.В. Организация занятий по физической культуре на основе применения фитбол-гимнастики для студентов с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата // Грани познания: электрон. науч.-образоват. журнал ВГСПУ. 2014. № 3(30). С. 121–125. [Электронный ресурс]. URL: <http://grani.vspu.ru/files/publics/1394792631.pdf> (дата обращения: 02.02.2018).

**NATALIA MAHOVA,
VALERIYA STESHENKO**

Volgograd State Socio-Pedagogical University

RECREATIONAL FITNESS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS OF THE AVERAGE AND SENIOR SCHOOL AGE

The article deals with the issues of increasing the motivation and value attitude to the lessons of physical culture and the health promotion of the younger generation with the means of modern motor systems, the introduction of recreational fitness in the educational process of physical education. The proposed model of the organization of the educational process of the physical education of girls of average and senior school age allows to increase the interest in physical training as part of the educational process and to improve significantly the level of physical preparation.

Key words: *motivation, educational process, fitness program, healthy lifestyle, the level of physical preparation.*