

6. Горовой, В.А. Структура и содержание модели организации физической рекреации студентов / В.А. Горовой // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е, Педагогические науки. – 2018. – №7. – С. 172-180.

7. Виноградов, Г.П. Теоретические и методологические основы физической рекреации: автореф. дис. ...докт. пед. наук: 13.00.04 / Г.П. Виноградов; СПбГАФК. – СПб., 1998. – 51 с.

8. Горовой, В.А. Сущностные характеристики физической рекреации / В.А. Горовой // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2009. – № 2. – С. 75–80.

ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by*

А.В. Белявский

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье рассмотрена технология формирования культуры здорового образа жизни учащихся. Определено, что методическая система физического воспитания с использованием фитнес-технологий, внедренная в образовательный процесс школьников, способствует формированию культуры здорового образа жизни, формированию физкультурно-оздоровительных компетенций, необходимых в процессе их дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, навыки здорового образа жизни, фитнес-технологии, обучающие.

Введение. В последнее время наблюдается существенное снижение показателей как здоровья учащихся школ, так и их физической подготовленности. В связи с этим возникла необходимость в эффективных способах физического развития школьников и способах их приобщения к здоровому образу жизни. Возможность удовлетворения потребности заключается во внедрении современных физических упражнений в систему физического воспитания в рамках школьной программы. Фитнес-технологии являются популярным и эффективным средством, которое соединяет оздоровительные технологии и современные методы в целостную структуру и соответствует условиям здорового образа жизни (ЗОЖ). Это дает возможность внедрить фитнес-технологии в образовательный и воспитательный процес, как средство формирования готовности учащихся к ЗОЖ [2; 3; 4].

Цель исследования заключается в формировании готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий и в улучшении физической подготовленности учащихся 11–12 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе Государственного учреждение образования «Гимназия имени Я. Купалы» г. Мозыря. В исследовании принимали участие обучающиеся (n=38) в возрасте 11–12 лет. Из них 19 ребят составили экспериментальную группу (ЭГ) и 19 контрольную (КГ).

Цель исследования заключалась в формировании готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий и в улучшении физической подготовленности у учащихся 11–12 лет.

Исследования проводились в несколько этапов.

Первый этап – была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента у обучающихся 11–12 лет.

Второй этап – апробирование системы упражнений из йоги и кроссфита в учебном процессе учащихся 12–13 лет.

Проведена оценка результатов тестов экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента. Результаты педагогического эксперимента были обобщены, описаны и систематизированы, подвергнуты количественному и качественному анализу, сформулированы выводы.

Занятия по физической культуре проводились согласно расписанию: в обеих группах три раза в неделю, продолжительность каждого 45 минут. В КГ занимались на уроках физической культуры и здоровья по традиционной программе. Участники ЭГ занимались по программе на основе использования средств из фитнес-технологий (физические упражнения с новыми приемами и вариациями). Для занятий в этой группе был разработан специальный контент. Он предусматривал еженедельное выполнение определенной нагрузки: первое занятие включало группу многоструктурных упражнений, второе занятие было комбинированным и включало группу гимнастических упражнений и упражнений с отягощениями, третье занятие включало вариации «триплет» и «чиппер». Это сочетание трех и более различных движений, соблюдая структуру, в частности длительный бег, упражнения, включающие различные движения с собственным весом, и двигательные действия. К ним относятся все виды становой тяги.

В работе были применены следующие тесты:

- бег 30 м (с);
- наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см);
- прыжки через короткую скакалку за 1 минуту;
- 6-минутный бег (м).

После внедрения в учебный процесс ЭГ методика формирования готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий у учащихся 11–12 лет в условиях учреждения образования и проведения повторного тестирования результат обучающихся ЭК и КГ улучшился. Однако прирост в ЭГ больше.

Таким образом, была выявлена положительная динамика сформированности уровня знаний о ЗОЖ у обучающихся 11–12 лет (рисунок 1).

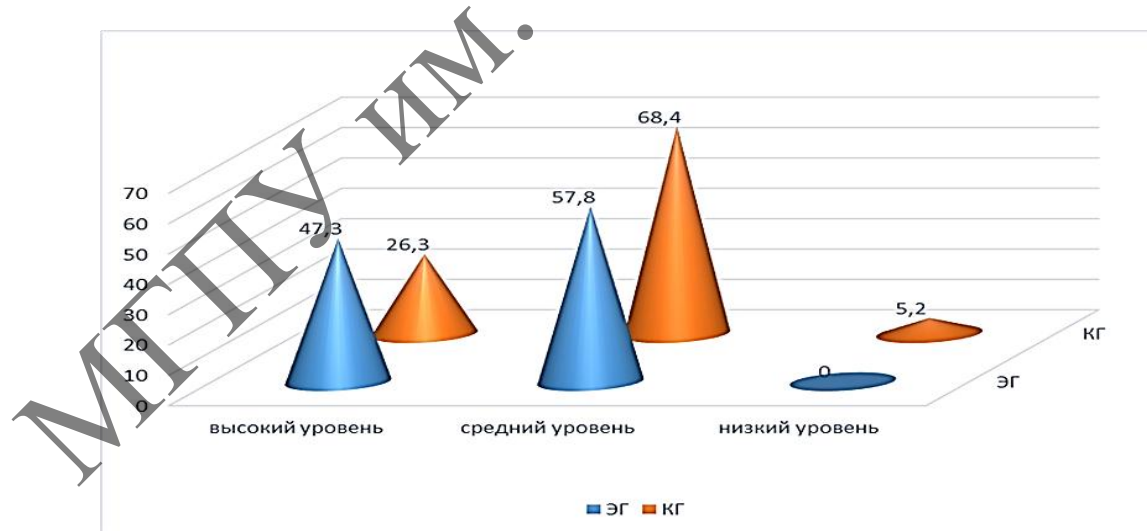


Рисунок 1 – Диагностики уровня сформированности знаний о ЗОЖ в ЭГ и КГ после эксперимента

Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся 11–12 лет был определен комплекс тестов.

Предварительное тестирование показало, что в начале педагогического эксперимента между средними значениями результатов в тестах у обучающихся 11–12 лет КГ и ЭГ значимых различий не зафиксировано.

Динамика показателей физической подготовки обучающихся 11–12 лет после эксперимента указывают на то, что обе группы смогли улучшить результаты в контрольных испытаниях (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ межгрупповых различий по показателям физической подготовки ЭГ и КГ

Показатели		ЭГ	ЭГ	КГ	КГ
		начало эксперимента	конец эксперимента	начало эксперимента	конец эксперимента
Наклон вперед из и.п. сидя на полу, см		14 ± 1	16 ± 1	13 ± 1	14 ± 1
Бег 30 м, с		5,7 ± 0,6	5,4 ± 0,1	5,7 ± 0,9	5,6 ± 0,9
Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту, раз		79 ± 1	89 ± 2	77 ± 1	80 ± 1
6-минутный бег, м		1180 ± 3	1235 ± 1	1180 ± 2	1193 ± 1

Достоверность различий рассматриваемых показателей подтверждена статистически ($p < 0,05$).

Данные таблицы отражают динамику физической подготовленности участников эксперимента и дают возможность учителю вносить коррективы в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Выводы. Результаты показывают, что при добавлении к традиционным упражнениям элементов йоги и кроссфита значительно улучшается физическая подготовленность учащихся. Таким образом, занятия с использованием йоги и кроссфита повысили физическую подготовленность учащихся.

Установлено, что результативность данной деятельности была основана на соблюдении ряда условий:

- применении комплекса упражнений из йоги и кроссфита;
- проведение мероприятий информационно-просветительского характера;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью у обучающихся путем использования воспитательного потенциала уроков физической культуры и здоровья.

Таким образом, применение методики формирования готовности к здоровому образу жизни средствами фитнес-технологий у учащихся 11–12 лет показало свою эффективность повышением уровня сформированности знаний о ЗОЖ у обучающихся и улучшением их физической подготовки.

Список использованных источников

1. Голов, В.А. Классификация факторов развития организационных форм физической культуры учащейся молодежи / В.А. Голов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 13–14.
2. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 174 с.
3. Манжелей, И.В. Педагогический потенциал физкультурно-оздоровительной среды / И.В. Манжелей // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – №4. – С. 2–4.
4. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 320 с.

5. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. / С.Д. Неверкович. – М. : Академия, 2010. – 329 с.

6. Стародубцева, И.В. Интеллектуализация физического воспитания: состояние, проблемы, перспективы / И.В. Стародубцева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 5–7.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Н.А. Зинченко, *ст. преподаватель, nata.zinchenko2012@yandex.by,*

В.И. Метлушко, *ст. преподаватель, vitalinka_25@mail.ru,*

В.А. Конопацкий, *ст. преподаватель, vity121280@yandex.ru*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»
г. Мозырь, Беларусь*

Аннотация. В статье экспериментально определена эффективность программы, включающей фитнес-технологии, которая направлена на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой, а также на приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями, что способствует оптимизации образовательного процесса и повышению уровня физической подготовленности студентов. Результаты педагогического эксперимента показали, что занятия с включением фитнес-технологий обогащают двигательный опыт студентов, что подтверждается возросшими показателями тестов их физической подготовленности в экспериментальной группе.

Ключевые слова: двигательная активность, фитнес-технологии, студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность.

Введение. Современный мир требует существенного улучшения способов осуществления рекреационной, двигательной и спортивной деятельности в учреждении высшего образования. Необходимость важности двигательной физической активности для здоровья не вызывает сомнений. Кроме того, вопрос компенсации малоподвижного образа жизни и выбора правильных физических нагрузок остается открытым для обсуждения. Эффективность фитнес-технологий в процессе физического воспитания заключается в том, что они в равной степени воздействуют на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка, на развитие двигательных навыков и профилактику различных заболеваний. Широко признано, что аэробные упражнения повышают функциональность сердечно-сосудистой системы, укрепляют сердечную мышцу и повышают её способность усваивать кислород. Помимо положительных эффектов для здоровья, связанных с улучшением функции кровообращения и дыхания, аэробные упражнения полезны для углеводного обмена, функции печени и желудочно-кишечного тракта. Аэробные физические нагрузки способствуют снижению частоты сердечных сокращений, артериального давления и риска сердечной недостаточности, а также улучшают функцию легких и помогают преодолевать стресс, который испытывают студенты в процессе обучения [5].

Цель исследования: доказать положительное влияние фитнес-технологий на физическую подготовленность студентов.

Предложенная программа, включающая фитнес-технологии, была направлена на повышение интереса студентов к занятиям физической культурой, на приобщение их к систематическим занятиям физическими упражнениями. Это способствует оптимизации образовательного процесса и повышению уровня физической подготовленности