

УДК 37.037

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/68>

О.А. Чуенко

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

А.А. Нестерюк

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье представлена результативность опыта по внедрению средств фитнеса в процесс внеучебной деятельности младших школьников. Эффективность выразилась в повышении физической подготовленности обучающихся, их подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Ключевые слова: младшие школьники; фитнес-технологии; внеучебная деятельность; физическое воспитание; ВФСК ГТО.

О.А. Chuenko

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

A.A. Nesteryuk

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk state University

EFFECTIVENESS OF THE USE OF FITNESS TOOLS IN PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. The article presents the effectiveness of experience in implementing fitness tools in the process of extracurricular activities of primary school children. The effectiveness was expressed in improving the physical fitness of students, their preparation for meeting the standards of the VFSK GTO.

Keywords: primary school students; fitness technologies; extracurricular activities; physical education; VFSK GTO.

Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. За последние годы значительно возросло количество детей, страдающих различными нарушениями, а также обладающих низкими показателями физической подготовленности, что требует целенаправленной разработки технологии физического воспитания для таких детей [2; 6].

Многие исследователи подчеркивают наличие взаимосвязи между интеллектуальным, моральным, эмоциональным, социальным развитием и двигательной деятельностью, физической подготовленностью младшего школьника [4; 5]. В специальной научно-методической литературе отмечено, что оздоровительная направленность занятий фитнесом

обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности, овладение жизненно важными двигательными действиями, развитие физических качеств, адаптацию организма к нагрузкам, а также снятие психоэмоционального напряжения [1; 3]. В то же время внимание многих специалистов в России привлечено к проблемам использования средств фитнеса в образовательных учреждениях.

Цель исследования – оценка эффективности внеурочной деятельности детей младшего школьного возраста с использованием средств фитнеса.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи.

1. Разработать программу внеучебных занятий с использованием фитнес-технологий для младших школьников.

2. Оценить эффективность занятий с использованием фитнес-технологий для младших школьников, организованных во внеучебное время.

В процессе работы для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; анализ программно-нормативных документов; анкетирование; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Для изучения уровня физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста нами было проведено педагогическое тестирование. Мы сравнили полученные средние показатели физической подготовленности младших школьников с результатами, представленными в нормативных испытаниях ВФСК ГТО. Сравнительный анализ представлен на рисунках 1–4.

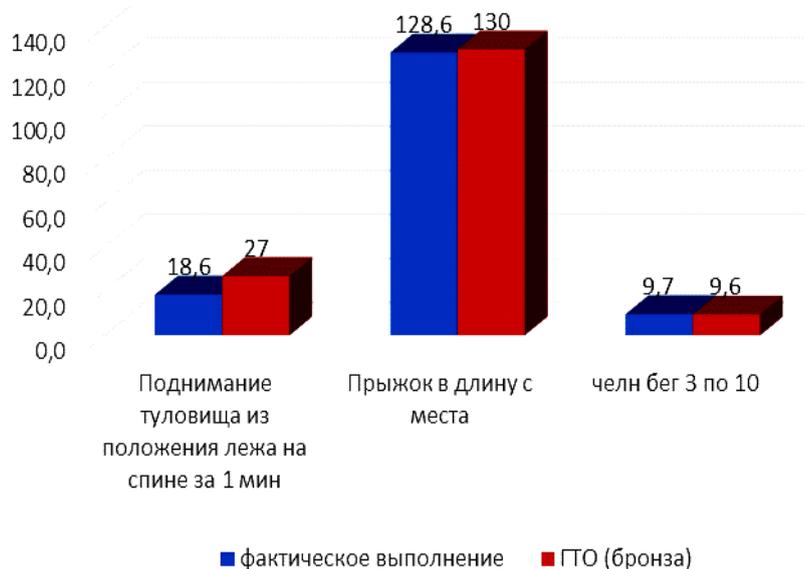


Рис. 1. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО мальчиками младшего школьного возраста

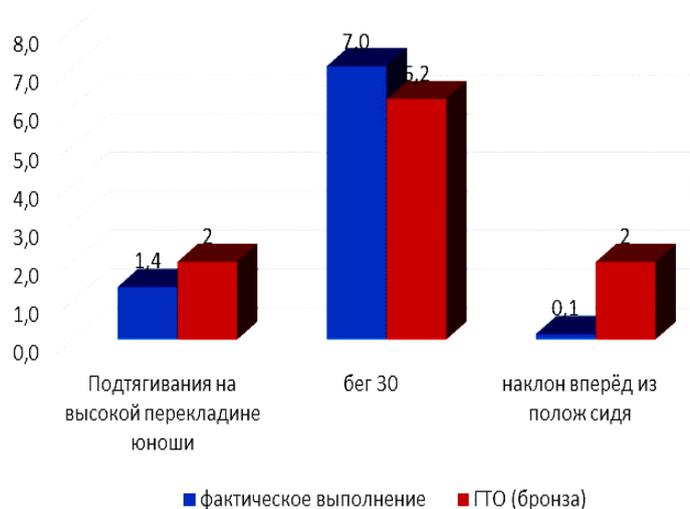


Рис. 2. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО мальчиками младшего школьного возраста (продолжение)

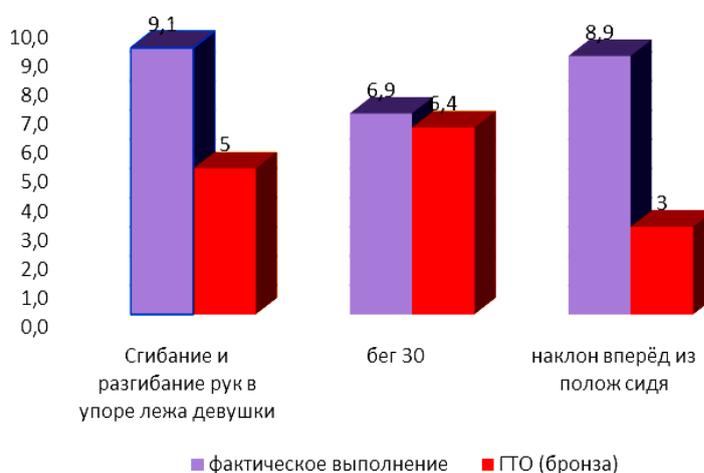


Рис. 3. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО девочками младшего школьного возраста

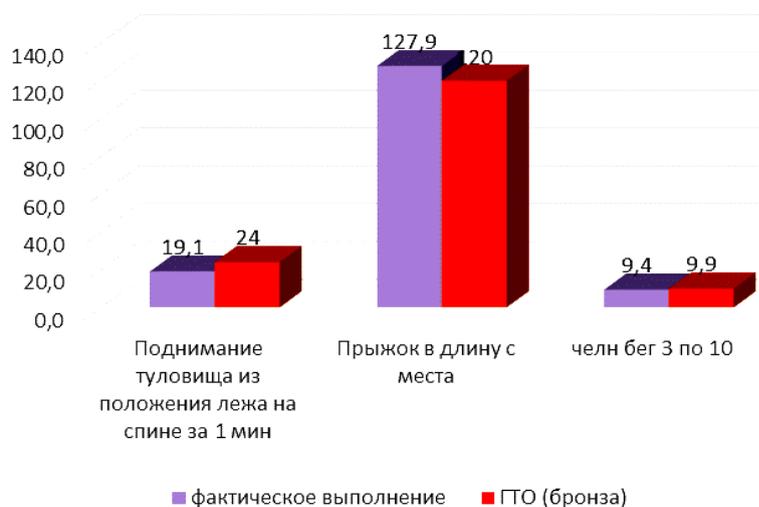


Рис. 4. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО девочками младшего школьного возраста (продолжение)

Исходя из данных диаграммы, мы видим, что средние показатели физической подготовки у обучающихся 4 класса значительно ниже требований, предъявляемых ВФСК ГТО. Полученные исходные данные доказывают необходимость разработки методики физического воспитания с использованием элементов фитнеса, направленной на улучшение физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Целью разработанной программы является внедрение фитнес-технологий во внеучебную физкультурно-оздоровительную деятельность младших школьников. Содержанием программы предусмотрены занятия, организуемые для младших школьников во внеучебное время, с применением фитнес-технологий. В программу внеучебных занятий с использованием фитнес-технологий для младших школьников вошли элементы классической аэробики, стретчинг, координационные упражнения.

В подготовительной части урока ученики измеряли ЧСС, осуществлялся психологический настрой с помощью аутотренинга, релаксации, включались упражнения из оздоровительных систем Белояра, Стрельниковой, использовались элементы фитнес-йоги, стретчинг, хореографические и лечебно-профилактические упражнения, которые выполнялись под медленную музыку. Задачей данной части урока была подготовка организма к дальнейшей работе. В основной части урока темп музыки постепенно увеличивался. В аэробной части урока движения выполнялись без пауз и остановок, использовались разнообразные упражнения и инвентарь в зависимости от задач.

Кардиочасти (элементы, соединения, комбинации базовых шагов аэробики) чередовались с частями фитнес-гимнастики, состояли из упражнений, которые выполнялись стоя, сидя, лежа. Добавлялись упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, ног и бедер, сгибание и разгибание рук выполнялись в разных вариантах. Занятия силовыми упражнениями проводились серийно-поточным методом под музыку. Также использовался метод круговой тренировки. После активных частей урока выполнялась заминка: прыжковые упражнения чередовались с базовыми шагами. При разучивании базовых шагов и комбинаций использовался линейный метод. Данный метод построения доступен обучающимся и дает аэробную нагрузку. Ученики с удовольствием занимались фитнесом, комплексы упражнений постоянно менялись. Дети предлагали свои связки базовых шагов, самостоятельно добавляли в комплекс упражнения, это помогло раскрыть творческие способности, стать уверенными в себе. Учились правилам самоконтроля, расширяли знания об особенностях своего организма (самостоятельная работа с информационными карточками; «Придумай упражнения для данной группы мышц» и т. д.). В заключительную часть занятия включались упражнения на гибкость в положении лежа и сидя, которые выполнялись под спокойное музыкальное сопровождение, статически (10–15 секунд). Упражнения выполнялись индивидуально, в парах, группах.

Экспериментальные разработки внедрялись во внеурочный процесс на протяжении 18 уроков 3 раза в неделю.

По завершению этапа реализации программы внеклассных занятий с использованием фитнес-технологий в начальной школе нами было проведено педагогическое тестирование и

сопоставлены полученные результаты с минимальными нормативными требованиями ВФСК ГТО. Результаты представлены на рисунках 5–8.

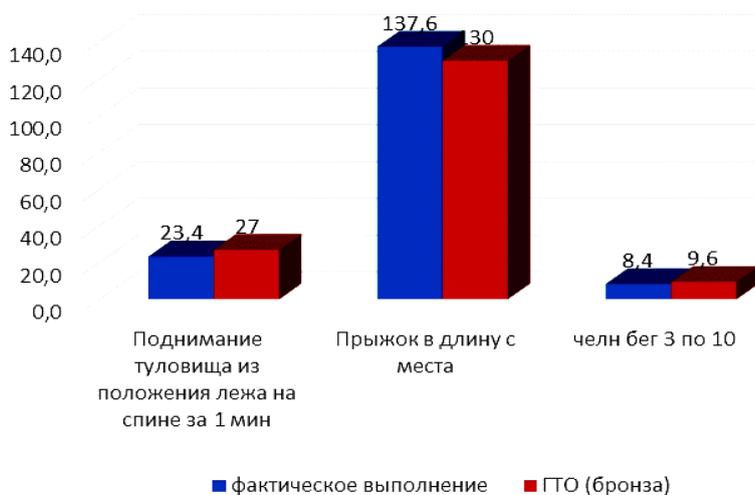


Рис. 5. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО мальчиками младшего школьного возраста

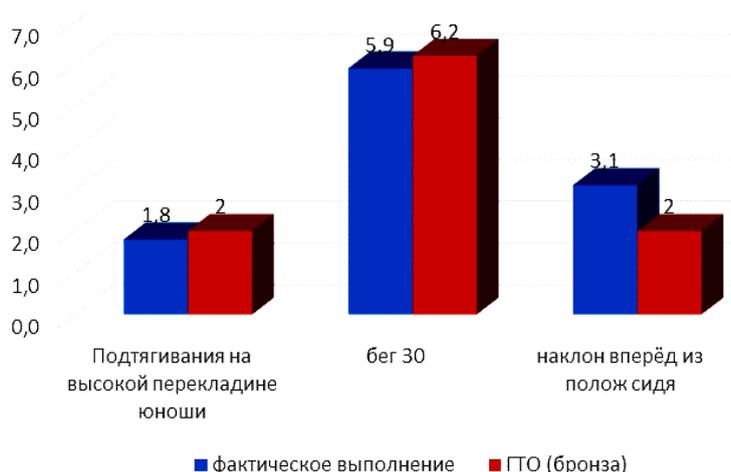


Рис. 6. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО мальчиками младшего школьного возраста (продолжение)

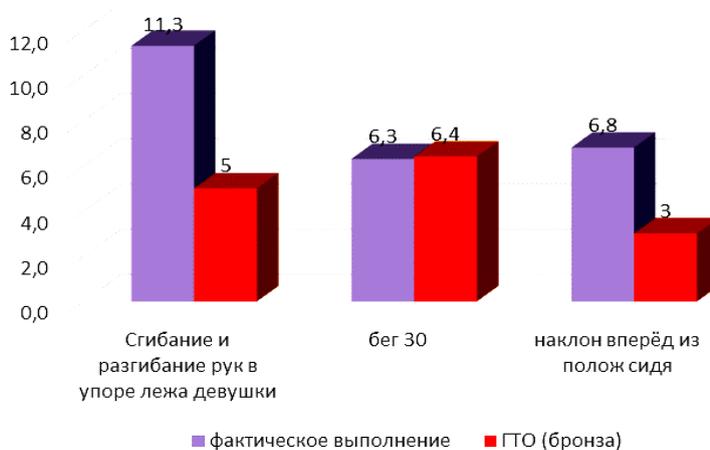


Рис. 7. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО девочками младшего школьного возраста

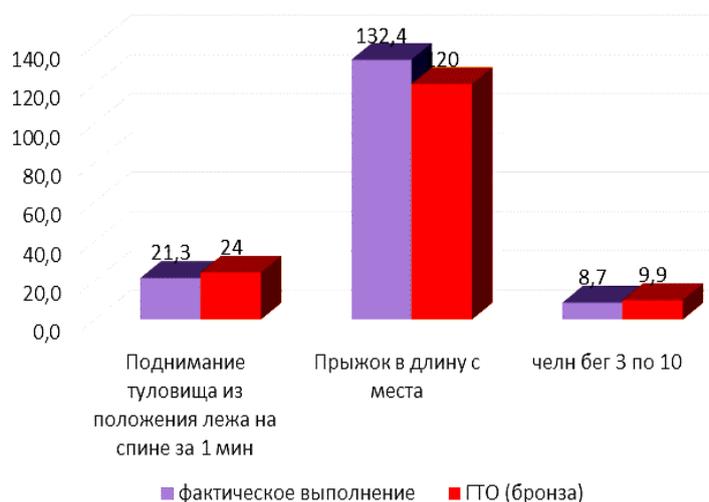


Рис. 8. Выполняемость нормативов испытаний ВФСК ГТО девочками младшего школьного возраста (продолжение)

Таблица

Отношение младших школьников к занятиям с элементами фитнеса во внеучебной деятельности

Вопрос	Варианты ответов	Проценты, %
Какой эффект вы получили во время занятий с использованием фитнес-направлений?	Улучшилось настроение	20
	Получил оздоровительный эффект	60
	Ничего не произошло	0
	Улучшились физические качества	20
Занимались вы самостоятельно дома?	Никогда, нет времени	10
	Всегда занимался	40
	Стал заниматься	50
Ваше самочувствие после занятия?	Ощущение легкости	60
	Лучше	40
	Как всегда	0
Ваше отношение к музыкальному сопровождению?	Мешает	10
	Помогает поддерживать высокий темп работы	60
	Вызывает положительные эмоции	30
Занятия с элементами фитнеса для вас это ...?	Модно	60
	Интересно	20
	Ничего особенного	10
	Новые ощущения	10
У вас есть желание продолжать осваивать новые направления фитнес-технологий?	Мне это не интересно	10
	Мне это нужно	70
	Начну заниматься самостоятельно	20

Как мы видим на рисунках 5–8, показатели физической подготовленности обучающихся с помощью программы внеклассных занятий с использованием фитнес-технологий в начальной школе значительно улучшились.

Также было проведено анкетирование с целью выяснения отношения обучающихся к занятиям с элементами фитнес-технологий во внеурочной деятельности. Результаты анкетирования представлены в таблице.

Результаты проведенного опроса доказывают, что занятия с применением фитнес-технологий повышают интерес к внеурочным занятиям, музыкальное сопровождение улучшает эмоциональный фон на занятиях и настроение, сформировались основные жизненно важные двигательные умения и навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями, что подтвердил опрос учащихся.

Таким образом, проведенное исследование показало важность занятий с использованием фитнес-технологий для младших школьников, организованных во внеучебное время.

Литература

1. Коричко Ю.В., Галеев А.Р. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях // Мир науки. 2017. Т. 5. № 6. С. 28.
2. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Дронь А.Ю., Васильев В.В. Изучение отношения обучающихся 3–4 классов к здоровому образу жизни и выполнению норм комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2(180). С. 445–450.
3. Чернявская А.В., Пашенко Л.Г. Эффективность применения фитнес-программ в условиях оздоровительного детского лагеря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 6. С. 9–11.
4. Krasnikova O.S., Paschenko L.G., Korichko A.V., Paschenko A.Yu., Polushkina L.N. Modern problems of organization of physical education of schoolchildren // Theory and Practice of Physical Culture. 2014. № 12. P. 12.
5. Paschenko L.G., Krasnikova O.S., Korichko J.V., Galeev A.R. Optimization of physical education process for primary schoolchildren with different levels of development // Theory and Practice of Physical Culture. 2014. № 12. P. 13.
6. Sinyavsky N.I., Fursov A.V., Losev V.Yu., Apokin V.V., Mikhel O.I. Attitude of 9–10 year-olds to GTO complex tests // Theory and Practice of Physical Culture. 2019. № 9. P. 31.

© Чуенко О.А., Нестерюк А.А.