

10. Тарасова, О.А. Егорова, Е.С., Сапрыкин, П.П. Применение интерактивных методов при реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в тренировочном процессе / О.А. Тарасова, Е.С. Егорова, П.П. Сапрыкин // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 4(145). – С. 149–151.
11. Корягина, Ю.В., Нопин, С.В. Исследователь временных и пространственных свойств человека № 2004610221/ Программы для ЭВМ... (офиц. бюл.). 2004. № 2. - С. 51.
12. Алексеева, Д.А., Губарева, Н.В. Мониторинг функциональных показателей мальчиков на уроках физической культуры / Д.А. Алексеева, Н.В. Губарева // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. – Челябинск, 2022. – С. 331–332.
13. Белова, А.Н., Буйлова, Т.В., Булюбаш, И.Д., Григорьева, В.Н., Новиков, А.В., Полякова, А.Г., Смирнов, Г.В., Щепетова, О.Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / А.Н. Белова, Т.В. Буйлова, И.Д. Булюбаш и др. // Руководство для врачей и научных работников. – Москва, 2002. – 440 с.
14. Сажина, О.П., Глазкова, О.В., Тарасова, О.В. Интерактивное обучение как основа реализации компетентностно-ориентированных образовательных программ по химическим дисциплинам / О.П. Сажина, О.В. Глазкова, О.В. Тарасова // Известия высших учебных заведений. Серия: Химия и химическая технология. – 2019. – Т. 62. – № 8. – С. 155–161.

Воронцов П.Г., канд. филос. наук, доцент кафедры физической культуры и здорового образа жизни

Алтайский государственный медицинский университет

Баженов К.О., ассистент кафедры гимнастики

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Аннотация. В данной научной статье рассмотрена проблема низкой мотивации к занятиям физической культурой школьников старших классов. В статье раскрывается мотивационная сфера с учетом возрастных особенностей старших школьников. Фитнес как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой учащихся 10–11 классов. Проанализированы данные до и после внедрения фитнес технологий.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, фитнес, учащиеся 10–11 классов.

P.G. Vorontsov,

K.O. Bazhenov

INCREASING THE MOTIVATION OF STUDENTS IN GRADES 10-11 TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE BY MEANS OF FITNESS

Abstract. In this scientific article, the problem of low motivation for physical education of high school students is considered. The article reveals the motivational sphere taking into account the age characteristics of senior schoolchildren. Fitness as a means of increasing motivation for physical education of students in grades 10–11. The data before and after the introduction of fitness technologies are analyzed.

Key words: motivation, physical culture, fitness, students of grades 10–11.

Учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе является обязательной формой физкультурного образования обучающихся, цель которой обеспечение всестороннего и гармоничного развития личности [1]. Но к окончанию школы большинство учеников недооценивают значение физической культуры, все меньше проявляют интерес к занятиям. На это влияют такие факторы, как «стереотипное» отношение к данной дисциплине в семье, высокая учебная нагрузка в связи с подготовкой к экзаменам и т.д.

Ученые приходят к выводу, что для воспитания высокой заинтересованности к физической культуре на уроках следует использовать активные методы обучения, использовать и решать в практике задачи, способные вызывать желание найти решение. В случае, если желание учеников к самостоятельной деятельности, творчеству станут удовлетворяться на занятиях физической культурой, то это спровоцирует значительно больший интерес к посещению. Особенности в развитии положительной мотивации к урокам физической культурой занимались А.В. Попов, Д.С. Уманский, К.Р. Широков и др. [2]. Согласно их суждению, обучение физической культуре, а также спорту, станут более результативными в том случае если, будут предусматриваться индивидуальные физкультурно-спортивные предпочтения, их потребности, инициированные внутренними побуждениями. Важным элементом для занятий физической культурой является мотивация. Мотивация играет ключевую роль в достижении успеха в любом виде деятельности, включая физическую культуру. Мотивация – это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам ее факт сделать важной целью [3].

Одним из эффективных методов повышения мотивации у старшеклассников является фитнес. Фитнес представляет собой систему физических упражнений, направленных на улучшение здоровья, повышение физической подготовленности, укрепление мышц и развитие гибкости. Он включает в себя различные виды тренировок, такие как аэробика, силовой фитнес, воркаут, степ-аэробика, пилатес, йога, тай-бо и другие [4].

При выборе упражнений для формирования мотивационной сферы у старших школьников необходимо учитывать их возрастные особенности. Например, в возрасте 16–18 лет у подростков происходит активное формирование личности, они начинают осознавать свои возможности и потребности. В этом возрасте они также часто испытывают стресс и тревогу, что может негативно сказаться на их мотивации к физической активности.

Использование средств фитнеса помогает старшим школьникам развивать мотивацию к физической активности, так как они могут выбирать те виды упражнений, которые им нравятся и которые соответствуют их интересам. Например, если подросток увлекается танцами, он может выбрать занятия аэробикой или степ-аэробикой; если же он интересуется йогой, то может выбрать занятия йогой или пилатесом, силовой фитнес, воркаут.

Кроме того, занятия фитнесом помогают старшеклассникам развивать коммуникативные навыки, так как многие упражнения выполняются в парах или группах. Это помогает им научиться работать в команде, слушать других и уважать их мнение.

Федеральная рабочая программа среднего общего образования содержит модуль «Фитнес-аэробика». Он может быть реализован в следующих вариантах:

1. При самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по фитнес-аэробике с выбором различных элементов фитнес-аэробики, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся; в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 10 и 11 классах – по 34 часа).

2. В виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 10 и 11 классах – по 34 часа). [5]

Таким образом, использование средств фитнеса для формирования мотивационной сферы старших школьников является эффективным методом, который помогает им развивать свои физические качества, укреплять здоровье и улучшать свое психологическое состояние.

Методика и организация исследований. В исследовании принимали участие учащиеся 10 и 11 классов БМОУ Лицей № 121 г. Барнаула в количестве 25 человек (17 девушек и 8 юношей).

Экспериментальное исследование состоит из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

На констатирующем этапе мы изучали мотивацию к урокам физической культуры у старшеклассников и степень их удовлетворенности уроками физической культуры. Были использованы следующие методики:

1. Анкетирование. Анкета «Мотивация учащихся к занятиям физической культурой».
2. Анализ пропусков уроков физической культуры без уважительной причины.

На формирующем этапе был разработан цикл, рассчитанный на третью и четвертую четверть по 3 часа в неделю, в котором школьники на практике познакомились с разновидностями фитнеса. В программу включили изучение таких направлений фитнеса, как классическая аэробика, степ аэробика, стретчинг, силовой фитнес, воркаут, ВИИТ.

Аэробика – это комплекс упражнений, который включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Сегодня существует большое количество разновидностей этого вида фитнеса: различают оздоровительную аэробику, спортивно-оздоровительную аэробику, спортивную аэробику. Также существует классическая аэробика (без дополнительных снарядов и элементов), степ-аэробика (с использованием степ-платформы), фитбол-аэробика (с использованием фитбола), слайд-аэробика и другие.

Силовой фитнес – это вид силовой тренировки в аэробном режиме. Силовые тренировки позволяют нарастить мышечную массу, укрепить мышечный корсет, повысить силовые показатели. Как следствие, силовые тренировки, положительно влияют на изменение внешнего вида, улучшают обмен веществ и снижают избыточный вес за счет сжигания подкожного жира. Популярны такие тренировки как среди мужчин, так и среди женщин. Выделяют два основных вида силового тренинга – с использованием дополнительного утяжеления или с использованием массы собственного веса. Дополнительным утяжелением служат штанги, гантели, гири, силовые тренажеры.

НИТ (ВИИТ – высокоинтенсивный интервальный тренинг) – это метод, подразумевающий чередование коротких интенсивных тренировочных фаз и менее тяжёлых, восстановительных фаз физической активности. Первым, кто использовал интервальные тренировки, был немецкий тренер по имени Вольдемар Гершлер, который работал с легкоатлетами и привел одного из своих подопечных, Рудольфа Харбига, к мировому рекорду в 1939 году в беге на 800 метров. Происходит чередование, к примеру, двадцатисекундных фаз с максимальной отдачей (примерно 80–95% от максимальной ЧСС) и шестидесятисекундных фаз с меньшей интенсивностью (около 50–40% от ЧСС). Обычно такие нагрузки не превышают 30 минут. Длительность фаз может быть разной, фаза восстановления может быть равной интенсивной фазе, или немного ее превышать.

Воркаут – массовое спортивное явление, которое приобрело широкую популярность в последнее время благодаря своей относительной дешевизне (гимнастические площадки можно найти почти в каждом дворе, не нужно тратить на посещение различных залов) и не замысловатой концепции тренировок. Хотя воркаут иногда и называют видом спорта, таковым он не является, поскольку он не занесен в официальный список видов спорта, ни в одной стране. При этом очень распространен среди молодежи, хотя в разных странах приходится видеть и достаточно пожилых атлетов данного вида фитнеса. Все упражнения воркаута базируются на спортивной гимнастике, собственно, это она и есть, только для обретения популярности было видоизменено название дисциплины.

Различают два основных направления воркаута:

- Street Workout – суть тренировок заключается в технической подготовленности атлета. Чем сложнее и зрелищнее трюк – тем лучше.
- Ghetto Workout – суть тренировок сводится к увеличению повторений того или иного упражнения, а также к увеличению времени исполнения статических элементов.

Стретчинг (растяжка) – комплекс упражнений для улучшения физического здоровья посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Развитая гибкость позволяет поддерживать правильную осанку, качественнее выполнять упражнения. Также стретчинг предотвращает возникающие с возрастом и неправильным образом жизни боли в спине. Стретчинг может использоваться как прикладная составляющая в системе тренировок, так и самостоятельный способ поддержания физической формы.

Для реализации запланированного эксперимента воспользовались как базовой частью, так и вариативным модулем «Базовая физическая подготовка». Суть этого модуля сводится к воспитанию физических качеств и двигательных способностей учащихся с учетом климатогеографических и региональных особенностей школы в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (зарегистрирован 12.09.2022 № 70034).

После демонстрации этих видов спорта учащиеся выразили заинтересованность, отметив положительные стороны: новизна, доступность, возможность заниматься как одному, так и в команде, как в открытой природной среде, так и в помещениях, наличие правил соревнований, минимум экипировки и снаряжения, отсутствие специального дорогостоящего оборудования или специальных сооружений.

Упражнения классической и степ аэробики применялись в базовой части урока, упражнения из силового фитнеса, воркаута и ВИИТ применялись в вариативной части.

На контрольном этапе экспериментальной работы была поставлена задача выяснить, изменилось ли у обучающихся отношение к занятиям физической культурой, и как изменилось количество пропусков по неуважительной причине.

Для решения поставленных задач использовали:

1. Повторное анкетирование в сопоставлении исходных и конечных данных.
2. Повторный анализ пропусков уроков физической культуры без уважительной причины.

Результаты анкетирования «Мотивация учащихся к занятиям физической культурой» до эксперимента показали, что 83,4% учащихся имеют среднюю мотивацию, 8,3% имеют низкую мотивацию, и только 8,3% учащихся имеют высокую мотивацию к занятиям физической культурой. После проведения эксперимента 30% школьников имеют высокую мотивацию и 70% – среднюю. Учеников, имеющих низкую мотивацию, выявлено не было.

Анализ пропусков уроков физической культуры без уважительной причины за период эксперимента снизился с 50 % до 35 %.

Таким образом, введение фитнеса позволило существенно повысить мотивацию школьников к занятиям физической культурой, их физическую подготовленность, что подтверждается результатами проведенного исследования. Основными мотивами, побуждающими учащихся к занятиям физической культурой, по данным исследования, являются желания осваивать новые виды спорта, заниматься спортивным совершенствованием и стремлением показать свои способности. Поэтому можно рекомендовать использовать в школьных программах по физической культуре эти новые средства физического воспитания, что позволит улучшить физическую подготовленность и сохранить здоровье школьников.

Библиографический список

1. Драндров, Г.Л. Педагогические условия эффективности формирования у школьников интереса к физической культуре и спорту / Г.Л. Драндров, Н.Н. Кисапов //

Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2008. – № 2. – С. 117–122.

2. Попов, А.В. Методика преподавания физической культуры / А.В. Попов, К.Р. Широков, Д.С. Уманский. – Москва : «Знание», 2014. – 374 с.

3. Клюкина, В.В. Мотивация к занятиям физической культурой школьников; теоретический аспект / В.В. Клюкина // Научный поиск. – 2015. – №2. – С. 97–98.

4. Сайкина, Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников : монография / Е.Г. Сайкина. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 297 с.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (зарегистрирован 12.09.2022 № 70034).

Губарева Н.В., канд. пед. наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

Лунина Н.В., канд. пед. наук, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
г. Москва

Кардаш А.В., учитель физической культуры

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа 216»
г. Новосибирск

ПРИМЕНЕНИЕ АППАРАТНО-ПРОГРАММНОГО КОМПЛЕКСА «СПОРТИВНЫЙ ПСИХОФИЗИОЛОГ» В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ МАГИСТРАНТОВ

Аннотация. В статье авторами обосновывается применение инновационных технологий (аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог») в физкультурном образовании. С этой целью было проведено социологическое исследование в двух высших учебных заведениях, которые готовят специалистов в сфере физической культуры и спорта. Исследование проведено на базе Алтайского государственного педагогического университета г. Барнаул, а также в Российском университете спорта «ГЦОЛИФК» г. Москва. Проведенное исследование позволяет обосновать применение аппаратно-программного комплекса при подготовке магистрантов в сфере физическая культура и спорт, что в свою очередь повысит их компетентность, а вузам увеличит конкурентоспособность на рынке образовательных услуг.

Ключевые слова: физкультурное образование, магистранты, психофизиология, адаптация, физическая культура, спорт, тестирование.

N.V. Gubareva,

N.V. Lunina,

A.V. Kardash

APPLICATION OF THE HARDWARE-SOFTWARE COMPLEX «SPORTS PSYCHOPHYSIOLOGIST» IN PHYSICAL EDUCATION FOR MASTER STUDENTS

Abstract. In the article, the authors substantiate the use of innovative technologies (hardware and software complex “Sports Psychophysicologist”) in physical education. For this purpose, a