

УДК 37.014.7

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ МУНИЦИПАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Романов В. А., Панфилов О. П., Борисова В. В.

ФГБОУ ВПО Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия (300026, г. Тула, пр. Ленина, 125) tspu@tula.net

В статье с методологических позиций рассматриваются современные подходы к поиску эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков. Формулируются основные задачи, решаемые в процессе реализации экспериментальной муниципальной программы, а также компетенции, формирующиеся у учащихся в школе в процессе занятий физической культурой в разделе «оздоровительные фитнес-технологии». Дается определение фитнес-технологий как современных комплексных физкультурно-оздоровительных направлений, таких как ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес, направленных на физическое совершенствование всех слоёв населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры. Раскрываются этапы реализации экспериментальной программы, в соответствии с возрастными особенностями учащихся и этапами освоения инновационных фитнес-технологий в зависимости от уровня сложности.

Ключевые слова: фитнес-технологии, компетенции, упражнения ритмики, стретчинга, хореографии, дыхательной гимнастики, бодифлекса, степ-аэробики, пилатеса; базовые и основные навыки оздоровительной аэробики, фитбол-аэробики; педагогический эксперимент, объём двигательной активности.

MODERN APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF MUNICIPAL PILOT PROGRAM FOR PHYSICAL CULTURE THROUGH INNOVATIVE FITNESS TECHNOLOGY

Romanov V. A., Panfilov O. P., Borisova V. V.

FGBOU VPO Tula state L. N. Tolstoy pedagogical university, Tula, Russia (300026, Tula, Lenin's avenue, 125) tspu@tula.net

The paper discusses methodological positions with modern approaches to finding effective ways to revitalize and physical development of children and adolescents. Statement of the main tasks in the process of implementation of the pilot community programs, as well as competence, formed of students in school during physical training in the "health and fitness technology." The definition of the fitness of modern technology as a comprehensive health and fitness trends, such as rhythm, rhythmic gymnastics, aerobics, and its variations, stretching, Bodyflex, Pilates is designed to improve all the physical layers of the population, improving and maintaining mental and physical performance in everyday teaching and work, the physical culture and sports. Disclosed stages of the pilot program, according to the students' age characteristics and stages of development of innovative fitness technologies, depending on the difficulty level.

Key words: fitness technology, competence, exercise rhythm, stretching, dancing, breathing exercises, Body flex, step aerobics, pilates, core and basic health-aerobics, aerobics, fitball, pedagogical experiment, the amount of physical activity.

Актуальность. Одним из приоритетных направлений формирования и укрепления здоровья нации служит процесс физического воспитания подрастающего поколения, ориентированный на укрепление здоровья, повышение их работоспособности и физической подготовленности. Для решения этих задач действующей государственной образовательной программой предусмотрены широкие возможности определения рациональной структуры используемых средств, оптимальной интенсивности и должной величины физической нагрузки. Однако следует отметить, что одна из приоритетных задач физического

воспитания детей и подростков – оздоровление населения средствами физической культуры и спорта и укрепление здоровья, всё ещё не обеспечена должным механизмом контроля степени её практической реализации. Поэтому Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года определена роль физической культуры и спорта в развитии и формировании человеческого потенциала страны [5; 9].

Анализ научных исследований в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры показывает, что в течение последнего десятилетия имеет место неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой в общеобразовательных учреждениях значительной части детей и подростков. Это сказывается на потере интереса к ним, а также на понижении уровня их физической подготовленности и состоянии здоровья [2; 9].

До сих пор не найдены достаточно эффективные организационные формы занятий, интегрирующие всё то новое, что создано российской наукой и практикой в сфере оздоровительной физической культуры. Сейчас в школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения, введена новая структура учебных дисциплин, концептуальный уровень которых отражен в Федеральном государственном образовательном стандарте.

Несмотря на целый ряд научных исследований, посвященных совершенствованию процесса физического воспитания детей и подростков, до сих пор, по мнению В. П. Лукьяненко, А. Т. Паршикова, О. П. Панфилова, В. В. Борисовой и др., кардинальных изменений в решении этой проблемы не произошло.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из эффективных путей решения сложившейся проблемы является включение в программу по физической культуре в ДООУ, в школе и в вузе (в содержание третьего урока), оздоровительных фитнес-технологий [6; 7; 9].

Содержание инновационных физкультурно-спортивных методик. *Фитнес-технологии* – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.), направленные на физическое совершенствование всех слоёв населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитнес является феноменом современной физической культуры, имеющим полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его интеграции во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей дошкольного и школьного возраста.

В этой связи творческой группой педагогов по физической культуре различных школ г. Тулы и преподавателей лаборатории «Физкультурно-оздоровительных технологий» ТГПУ им. Л. Н. Толстого разрабатывается экспериментальная муниципальная программа по физической культуре на основе инновационных здоровьесберегающих физкультурно-спортивных средств. Вариант программы предусматривает включение в содержание третьего урока по физической культуре современных фитнес-технологий различной направленности и сложности.

Новизна, по мнению творческой группы, заключается в том, что программа включает оздоровительные фитнес-технологии, рекомендованные для ДОУ и в качестве третьего урока по физической культуре, постепенное планомерное освоение различных направлений фитнеса от простого к сложному.

Цель обучения школьников по данной программе – формирование у учащихся теоретических знаний в области фитнеса, умений и навыков к способности направленного использования разнообразных средств фитнеса для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни, а также содействие самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи и компетенции экспериментальной программы.

В соответствии с целью нами сформулированы задачи и компетенции, решаемые в процессе реализации экспериментальной программы:

- формирование знаний об оздоровительных фитнес-технологиях, отражающих ее социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков отдельных элементов и технологий фитнеса, их вариативного использования в самостоятельных и учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении отдельных элементов фитнеса различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движений;
- формирование практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
 - воспитание морально-волевых, эстетических качеств;
 - формирование музыкально-двигательных навыков и умений.

В число компетенций, формирующихся в школе в процессе освоения учащимися предмета физическая культура в разделе «оздоровительные фитнес-технологии», входят:

- учащийся владеет психологическими и медико-педагогическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств;
- учащийся способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, в частности фитнесом;
- учащийся готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных и гигиенических задач.

В результате освоения дисциплины учащийся должен:

Знать:

- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни в разделе «оздоровительные фитнес-технологии».

Уметь:

- использовать творчески средства фитнеса для личностного развития, здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной деятельности.

Объём и этапы реализации инновационной программы

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчёта 3 часа в неделю. С 1 по 4 классы – всего 405 часов: в 1 классе – 99 часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе 102 часа, в 4 классе 102 часа. Таким образом, в 1 классе на освоение раздела «Оздоровительные фитнес-технологии» отводится 33 часа, во 2, 3 и 4 класса по 34 часа в каждом классе. В средней школе с 5 по 9 классы курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 часа в неделю (всего 525 часов): в 5 классе – 105 часов, в 6 классе – 105 часов, в 7 классе – 105 часов, в 8 классе – 105 часов, в 9 классе – 105 часов. На освоение раздела «Оздоровительные фитнес-технологии» в средней школе отводится по 35 часов в каждом классе. В старшей школе с 10 по 11 классы курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 часа в неделю (всего 204 часа): в 10 классе – 102 часа, в 11 классе – 102 часа. На освоение раздела «Оздоровительные фитнес-технологии» в старшей школе отводится по 34 часа в каждом классе.

Данная программа предполагает ее реализацию в качестве третьего урока по физической культуре с 1 по 11 классы (согласно учебно-тематическому плану).

Программа реализуется в 4 этапа.

1-й – базовый этап

(начальная школа: 1–4 классы)

На этом этапе учащиеся овладевают упражнениями ритмики, стретчинга, хореографии, дыхательной гимнастики, базовыми навыками оздоровительной аэробики, фитбол-аэробики, узнают общие понятия об оздоровительных фитнес-технологиях, обучаются технике выполнения партерных упражнений.

2-й этап – стабилизация базового этапа

(средняя школа: 5–9 классы)

Учащиеся совершенствуют базовые двигательные действия, освоенные в начальной школе, знакомятся с упражнениями аэробики силовой направленности, элементами пилатеса, выполняют партерные упражнения с отягощением (интенсивность нагрузки 70–80 % от МПК). Знакомятся с классификации видов аэробики, основами физиологического воздействия на организм, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий.

3-й этап – совершенствование базовых двигательных действий

(старшая школа: 10 класс)

Учащиеся повторяют и усложняют упражнения на координацию базовых двигательных действий, интенсивность нагрузки в начале этапа 60–65 %, затем увеличивается до 75 % от максимума; усложняются партерные упражнения и стретчинг; учащиеся знакомятся с упражнениями бодифлекса, степ-аэробики; узнают основы

управления группой в оздоровительной аэробике, самостоятельно составляют соединения и комбинации двигательных действий и умеют проводить занятия, умеют использовать жестико-мимические и моторные средства общения, правильно называть и показывать упражнения, а также объяснять технику их выполнения, обладают достаточным уровнем физической подготовленности.

4-й этап – целенаправленное формирующее воздействие на умения и навыки (старшая школа – 11 класс)

Учащиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий оздоровительных фитнес-технологий, повышают уровень физической подготовленности, проводят целиком и частично занятия «вживую» под музыкальную фонограмму (разминку, аэробную часть, заминки, стретчинг и силовой партерный тренинг), четко подают команды и распоряжения, при необходимости осуществляют подсчет, помогают устранить ошибки, оказывают методическую помощь друг другу по ходу занятия. Занимающиеся пробуют себя в качестве инструктора по оздоровительной аэробике.

Весь эксперимент планируется провести в несколько этапов с 2011 по 2016 год. Во время первого (поискового) этапа (ноябрь 2011 – август 2012 года) планируется проведение курсов повышения квалификации учителей ФК по направлению – «Оздоровительные фитнес-технологии», проведение анализа научно-методической литературы, определение наиболее информативных методик тестирования учащихся, разработка экспериментальной программы, констатирующее – поисковое тестирование учащихся. Кроме того, на данном этапе планируется определение экспериментальных площадок.

К настоящему времени ряд МОУСОШ г. Тулы (39, 17, 56, 24, 62, 2 «Возрождение», 28, 71, 18, 54, 14, 25) уже приняли решение включиться в эксперимент. Необходимо отметить, что практически все учителя ФК из этих школ в ноябре 2011 года прошли курсы повышения квалификации, где познакомились с современными направлениями фитнеса.

Второй этап (экспериментальный): сентябрь 2012 – май 2016 года. Планируется проведение формирующего эксперимента, который предполагает внедрение в учебный процесс по физической культуре экспериментальной муниципальной программы. При этом из числа учащихся какой-либо параллели классов будут сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. Кроме того, в конце каждого учебного года будет проводиться контрольное тестирование.

Объем двигательной активности в экспериментальной и контрольной группах будет соответствовать требованиям программы по физической культуре.

Во время третьего (завершающего) этапа (июнь – август 2016 года) будет проведен анализ результатов исследования.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, мы полагаем, что настало время не только активного внедрения в школьную практику оздоровительных программ, в которых важным направлением будет являться интеграция обучающих, воспитывающих и оздоровительных воздействий. Главное – необходимо более глубокое осмысление и более активное использование инновационных методик и форм организации занятий в общеобразовательных учреждениях с тем, чтобы накапливать опыт, делать выводы и отбирать то лучшее, которое может составить содержание последующих оздоровительных программ, обязательных для использования в школах.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [Текст]: учебное пособие для студентов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.
2. Борисова В. В. Педагогическая технология оздоровительной работы как фактор оптимизации режима учебного дня младших школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Борисова. – М., 2002.
3. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий [Текст]: учеб.-метод. пос. / Е. С. Крючек. – М.: Terra-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
4. Лисицкая Т. С., Сиднева, Л. В. Аэробика [Текст]: В 2 т. Т. II. Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
5. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
6. Теоретико-методологические аспекты проектирования инновационных технологий в подготовке специалиста по физической культуре / О. П. Панфилов, В. В. Борисова и др. // Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал. – 2012. – № 4 (40). – С. 36-39.
7. Романов В. А. Ценностные ориентации студентов как аспект представления о профессиональной культуре личности / В. А. Романов // Известия ТулГУ Серия «Гуманитарные науки» № 1. ч. II. – Тула: Изд-во Тул. гос. ун-та, 2012. – С. 345-352.
8. Селуянов В. Н. Основы теории оздоровительной физической культуры [Текст] Учебн. пос. для инструктор. оздоровит. физ. культ. / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко. – М., 1994. – С. 25-37.
9. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования – дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. Г. Сайкина. – СПб., 2009.

10. Степанова О. Н. Использование комплексных фитнес-программ в системе физического воспитания студенток / О. Н. Степанова, Е. А. Осокина // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – 2010. – Т. 16, № 4, Ч. 2. – С. 263-267.
11. Bray G. A. Exercise and Obesity // Exercise, fitness and health [Текст] / G. A. Bray, C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephans, et al. Champaign I. L.; Human Kinetics, 1990. – P. 497-510.

Рецензенты:

Фокин Владимир Андреевич, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой социально-педагогических наук, социологии и политологии ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого», г. Тула.

Желтиков Анатолий Алексеевич, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин факультета естественных наук, физической культуры и туризма ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого», г. Тула.