

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ФИТНЕС КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по
отраслям)
магистерской программы Физкультурно-оздоровительный сервис

Идентификационный код ВКР:

Екатеринбург, 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:
Зав. Кафедрой ТМФК
_____ Т.В. Андрюхина
« ____ » _____ 2018г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ФИТНЕС КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Исполнитель:			
Обучающийся группы	мФС-202	Д.В. Кучумов	(подпись)
Руководитель	К.п.н., доцент	Е.В. Кетриш	(подпись)
Нормоконтролер	К.п.н., доцент	Е.В. Кетриш	(подпись)

Екатеринбург, 2018

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 62 страницах, содержит 1 таблицу и 40 источников литературы.

Ключевые слова: фитнес, базовая аэробика, музыкальное сопровождение.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

Предмет исследования: формирование интереса к занятиям физической культурой у школьников.

Цель работы – разработать и экспериментально проверить методику формирования интереса школьников к занятиям физической культурой с использованием средств фитнеса.

Основные задачи:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Выделить особенности формирования интереса школьников к занятиям физической культурой.

3. Раскрыть влияние использования элементов фитнеса на формирование интереса к занятиям физической культурой у школьников.

4. Разработать и экспериментально проверить методику формирования интереса школьников к занятиям физической культурой с использованием средств фитнеса.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	7
1.1. Историко-педагогический аспект проблемы формирования интереса школьников	7
1.2. Особенности формирования познавательного интереса к занятиям физической культурой	9
1.3. Фитнес как инструмент формирования интереса к занятиям физической культурой	12
ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	22
2.1. Анализ исходных показателей интереса детей старшего школьного возраста к занятиям физической культурой	22
2.2. Разработка методики формирования интереса школьников к занятиям физической культурой с использованием средств фитнеса.....	25
2.3. Анализ результатов и их обсуждение	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Проблема познавательного интереса у школьников – одна из самых актуальных на сегодняшний день. Педагогической наукой доказана необходимость теоретической разработки этой проблемы и осуществление ее практикой обучения.

Необходимость готовить к творчеству каждого растущего человека не нуждается в доказательствах. Именно на это должны быть направлены усилия педагогов.

Тяга к творчеству, которая (как и всякая, чисто человеческая потребность) является не врожденным качеством, не природным даром, а результатом воспитания (стихийного, незаметного или организованного, очевидного), - это тяга к творчеству может быть сама обращена в средство педагогического воздействия, в частности, в средство формирования познавательных интересов школьников, в средство формирования потребности учиться, получать знания [15].

Для полноценного и гармоничного развития ребенка нужно не только развивать его умственные способности, но также и физические. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремленность, желание побеждать, ну и, конечно же, поддерживает его организм здоровым, сильным и ловким. Правильное преподавание предмета делает его интересным и помогает воспитать характер учащегося. Для педагога представляется возможным вкладывать не только свои знания по предмету, но и также подходить к предмету с творческой стороны, увлекая ребят в мир физкультуры. Для достижения результата при работе с учащимися, независимо урок ли это по физкультуре или внеклассное мероприятие, как, например, спортивный праздник, необходимо знать методику проведения занятия, непосредственно работать с коллективом и изучать происходящие изменения в развитии ребят.

Проблема формирования познавательного интереса рассматривается в трудах Ш.А.Амонашвили, И.И.Бецкого, В.Г.Белинского, А.И.Герцена,

Н.А.Добролюбова, А.С.Макаренко, Л.Н.Толстого, К.Д. Ушниского, Ф.И.Янковича. Сегодня проблема интереса все шире исследуется в контексте разнообразной деятельности учащихся, которая рассматривает данную проблему с разных позиций, однако вопросам формирования познавательного интереса не уделяется должного внимания.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить методику формирования интереса школьников к занятиям физической культурой с использованием средств фитнеса.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Выделить особенности формирования интереса школьников к занятиям физической культурой.

3. Раскрыть влияние использования элементов фитнеса на формирование интереса к занятиям физической культурой у школьников.

4. Разработать и экспериментально проверить методику формирования интереса школьников к занятиям физической культурой с использованием средств фитнеса.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

Предмет исследования: формирование интереса к занятиям физической культурой у школьников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1.1. Исторический аспект проблемы формирования интереса школьников

Начиная со второй половины XVIII в. в истории педагогики стали рассматривать проблему повышения интереса детей к учению. Развитие просвещения стимулировали социально-экономический рост и преобразования российского общества. В стране, где активно стали развиваться промышленность и торговля, возникла потребность в воспитании новых кадров, имеющих знания, необходимые для применения в этих областях. К перестройке просвещения были привлечены лучшие умы, поддерживающие идеи европейской педагогики, И.И. Бецкой и Ф.И. Янкович [27].

Чтобы вырастить «новую породу людей» И.И. Бецкой предложил создать сословные учебные заведения. В его идеях отражалось новое отношение общества к человеку. Он утверждал, что пока учение будет «горестным», у ребенка не будет желания учиться. Необходимо привить охоту к занятиям, разбудить стремление учиться. Бецкой своими работами практически руководил перестройкой образования, но воплотить свои идеи ему так и не удалось. Его работу продолжил Ф.И. Янкович, который предложил ввести в обучение элементы игры [13]. Эту идею поддержал в своих работах Н.И. Новиков, который отождествлял любопытство учеников с потребностью в учении. Н.И. Новиков придавал особое значение роли воспитателя [11].

Таким образом в первой половине XIX в. появилась система образования, требовавшая новой дидактической теории, которой в начале века еще не было. Стали издаваться первые, хотя и переводные, работы по педагогике [18].

В.Ф. Одоевский разграничил понятия любопытство и любознательность. Он считал, что свойственное детям любопытство – это лишь первый шаг на пути к развитию интереса, которое может перерасти в любознательность, страсть к познанию, развивающую умственную самостоятельность.

Два других известных мыслителя XIX в. В.Г. Белинский и А.И. Герцен предлагали развивать любознательность детей при помощи естественных наук, книг, знакомящих с землей, природой. Они были убеждены, что, поскольку природа близка детям, такая литература сильнее всего может их заинтересовать [19,20].

Передовая педагогическая мысль 60-70-х гг. XIX в., обсуждая вопросы воспитания и обучения, не обходила стороной проблему интереса в обучении, несмотря на то, что социальных исследований по этой проблеме все еще не было [16,19].

Более обстоятельно проблему повышения интереса к учению рассмотрел К.Д. Ушинский. Педагогическая теория К.Д. Ушинского подводила глубокую психологическую основу под проблему интереса в учении, усиливая внимание общественности к своеобразному развитию детей.

Пристальное внимание также уделялось развитию внутреннего мира ребенка на основе его полной свободы. Эту точку зрения отразил в своих педагогических взглядах Л.Н. Толстой. Он считал, что интерес ребенка может раскрыться лишь в условиях, не стесняющих проявление его способностей и склонностей. В педагогических взглядах Толстого понятие «интерес» является центральным. Важнейшее условие проявления интереса – это создание на уроке такой естественной, свободной атмосферы, которая вызывает подъем душевных сил ребенка [22].

Демократы Н.А. Добролюбов и Н.Г. Чернышевский также считали, что только воспитание, опирающееся на разумную свободу ребенка, развивает его интересы и любознательность, укрепляет его ум и волю [22].

Но еще долго прогрессивные идеи мыслителей XIX в. трудно было применить на практике.

Практическое применение прогрессивные идеи по проблеме интереса в обучении приобрели в работах С.Т. Шацкого. Он считал интерес важным фактором активного усвоения ребенком социального опыта, с другой – роль интереса он видел в приспособлении ребенка к окружающей среде [28].

Некоторые методические приемы предложил А.С. Макаренко: подсказка, вызывающая догадку, постановка интересного вопроса, введение нового материала, рассматривание иллюстраций, наталкивающих на вопросы и т.д. [21]. Макаренко считал, что содержание всей образовательной работы определяется детским интересом, им пронизаны его жизнь и труд.

Лабораторией экспериментальной диалектики НИИ педагогики Грузии под руководством Ш.А. Амонашвили были разработаны психолого-педагогические основы эксперимента по обучению шестилеток, накоплены приемы стимулирования познавательных интересов детей [31].

Дальнейшее исследование проблемы формирования интереса в контексте разнообразной деятельности учащихся, разработка и описание методов педагогического воздействия с целью повышения этого интереса позволяет творчески работающим учителям успешно формировать и развивать интересы учащихся, воспитывать их активное отношение к жизни [31].

1.2. Особенности формирования интереса обучающихся в процессе занятий физической культурой

В классе, занимающемся физической культурой, учащиеся различаются по физическому развитию, состоянию здоровья, степени подготовленности, по возрастному и гендерному составу. Занятия проходят как в помещении, так и на открытом воздухе. Отличается и отношение учеников к занятиям. Кому-то нравятся коллективные игры: баскетбол, хоккей, футбол, а кто-то предпочитает гимнастику, акробатику, атлетику или плавание. Есть и те, кто неохотно посещает занятия или вовсе их прогуливает. Ученики приходят на урок с различной степенью возбужденности в зависимости от того, что происходило дома или на предыдущем уроке.

Несмотря на отличия данных, от всех учащихся требуется внимание и выполнение определенных задач. Увлечь всех - дело сложное [33].

Для этого класс должен быть организован как рабочая группа [18].

Во время урока физкультуры очень важны организационные моменты, которые ребенок должен соблюдать. Справиться с ними легче, когда класс представляет собой слаженный коллектив, где распределены общественные функции.

Один из удачных приемов - создание физкультурного актива, в который входят: физкультурный организатор (физорг) и его заместитель, дежурный, командиры отделений (групповоды) для занятий в группах на уроке [9].

Физорг, а их может быть и два, и его заместитель избираются на один год из числа пользующихся авторитетом и уважением товарищей. Если физорг - мальчик (юноша), то заместителем следует избрать девочку (девушку), и наоборот. В обязанности физорга входит следить за выполнением всех требований на занятиях, помогать дежурным в подготовке к уроку, не допускать опозданий, вместе с учителем следить за тем, чтобы все были одеты по форме. Кроме того, физорг ведёт физкультурную работу во внеурочное время – организует учащихся на дополнительные занятия; составляет заявки на календарные спортивные школьные соревнования и др.

Двух дежурных - мальчика (юношу) и девочку (девушку) – лучше специально назначать на каждый урок физической культуры. Ответственный дежурный - один из них отдает рапорт учителю. Дежурство на уроках проходит по очереди. В обязанности дежурных входит: своевременная подготовка учащихся к уроку в соответствующей одежде (в зале или на площадке по сезону); обеспечение явки учеников на занятия; построение класса; рапорт учителю; подготовка мелкого инвентаря, наглядных пособий.

Главные обязанности командира отделения: знать место построения и занятия группы, расположение снарядов, содержание заданий, намеченных на урок; уметь правильно выполнять упражнения, оказывать страховку и помощь своим товарищам. Командиров отделений можно как выбирать, так и назначать. [33]. От того, как все активисты справляются со своими обязанностями, зависит успешное проведение урока. Учителю надо уметь выбирать и назначать помощников и постоянно с ними работать. Эта работа

начинается на вводном уроке, когда учитель рассказывает о том, чему ученики могут научиться на физкультуре, подчёркивает роль занятий для укрепления здоровья. На этом же уроке выбираются физорг и его заместитель (лучше посоветоваться о возможных кандидатах с классным руководителем). Учитель сообщает об обязанностях физорга и о том, настраивает остальных учеников на помощь и поддержку товарищей. Педагогу необходимо составить план работы с физорганами и придерживаться его в течение года. Эффективность занятий повышает правильная организация отделений (групп) и выявление их командиров (групповодов). Опыт показывает, что лучше создавать отделения (группы) мальчиков и девочек на основе данных физической подготовленности и состояния здоровья.

Уровень подготовленности учащихся лучше всего определять на первых же уроках путём проведения экспресс тестов или контрольных упражнений бег, метание мяча на дальность, прыжки с места в длину и т. п. Отделения формируются на основе результатов тестирования. Лучше называть их не слабое и сильное, а по номерам - первое, второе и т.д. [4].

Если учитель работает в классе не первый год, можно работать с отделениями, прошлого года, скорректировав их состав в соответствии с ростом их физической подготовленности, изменения состояния здоровья. Состав может меняться и в зависимости от учебного материала. Тот, кто лучше усваивает лёгкую атлетику, не обязательно силен в гимнастике или лыжах [8].

На состав отделений может влиять и медицинский работник, с которым рекомендуется согласовывать списки учащихся. По ходу тестирования учитель выделяет наиболее подготовленных в групповоды.

Проведение занятий по группам повышает интерес обучающихся, развивает их самостоятельность, активность [13]. Учитель по ходу занятия должен помогать групповодам справляться с своими обязанностями, поощрять их, укрепляя своими оценками их авторитет. Нужно стремиться к тому, чтобы все ученики поработали в роли помощников. Стремление стать лучшим повышает интерес к занятиям. [12].

Назначение, выборы, смена активистов должны быть гласными, так же как и оценка их работы. Особо отличившихся учеников следует поощрять в приказах по школе, хвалить при родителях [17].

Подобная форма организации взаимодействий на уроке дисциплинирует учащихся, повышает эффективность обучения, формирует интерес у школьников и способствует более успешному решению задач физвоспитания.

Но четкая организация – это лишь один элемент работы учителя. Современных детей надо заинтересовывать новыми формами и инструментами физической деятельности, которыми могут стать элементы фитнеса [6].

1.3. Фитнес как инструмент формирования интереса к занятиям физической культурой

Урок физкультуры должен стимулировать учащихся к самостоятельным занятиям спортом, способствовать их эмоциональному и психологическому благополучию. Как показывает практика, положительные эмоции, хорошая физическая форма, умение владеть своим телом, способствуют ведению здорового образа жизни и впоследствии [14].

По данным статистики, современные дети, ведут малоподвижный образ жизни, много времени тратят на компьютерные игры, общение в социальных сетях, просмотр видеороликов канала YouTube.

Дети и в школе продолжают пользоваться всевозможными гаджетами. Их интерес и внимание очень тяжело чем-то привлечь.

Старшеклассники, в связи с необходимостью подготовки к сдаче ЕГЭ, урок физической культуры, как и уроки технологии и ОБЖ, воспринимают несерьезно.

Эффективно повышают мотивацию обучающихся к занятиям физкультурой фитнес. Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации способствует повышению интереса к занятиям этим видом

физической деятельности. Кроме того, фитнес-программы общедоступны и высокоэффективны.

Фитнес можно применять в разных частях урока любой направленности. Он способствует развитию определённых двигательных способностей занимающихся [18].

В начальной части урока лучше применять упражнения силовой направленности. Из-за возрастных особенностей школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено.

С возрастом использование этих упражнений расширяется. При этом необходим обязательный контроль дыхания, ведь натуга оказывает вредное влияние, особенно на девочек. Для решения задач основной части урока применяются комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, интервальная тренировка и др.).

В заключительной части урока для снятия напряжённости мышц, повышения эмоционального состояния под медленную музыку целесообразно применять такие фитнес-технологии, как стретчинг, фитнес-йога, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз [15].

Как свидетельствуют данные проведённых опросов учащихся, внедрение фитнеса в урок физической культуры вызывает положительную мотивацию и желание заниматься у большинства из них. Включение в уроки физкультуры занятий фитнесом позволяют повысить плотность урока, придать ему новизну, использовать музыкальное сопровождение.

Младшим школьникам интересны упражнения, связанные с фитболами.

Постоянное использование одних и тех же спортивных инструментов надоедает. Разнообразие форм занятий, использование современных методик, нового оборудования, музыки повышают интерес у детей младшего школьного возраста [19].

Современной формой занятий, отличным способом коррекции осанки у детей может стать фитбол-гимнастика.

В переводе с английского фитбол - это мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В различных странах оздоровительные программы с использованием гимнастических мячей большого диаметра называют по-разному: Swiss-ball, Resisrt-a-boll, Bodyball, Fitball. Отличаются и методики работы с мячами. [20]. Но существуют и общие требования при занятиях фитбол-гимнастикой.

В начальном периоде (10-15% продолжительности всего занятия) необходимо создать положительный эмоциональный фон, подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и постановки стоп. Основной период занятий (70-80% времени) решает задачи развития двигательных навыков, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата. В заключительном периоде занятий (10-15% времени) необходимо подготовиться к последующей деятельности.

При работе с детьми необходимо использовать индивидуальный подход, так как нет универсальных результатов.

Фитбол-гимнастика решает самые разные задачи: оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные[19].

Для наибольшей эффективности занятий фитбол-гимнастикой необходимо выполнять следующие рекомендации:

1. Подбирать фитбол каждому ребенку по росту так, чтобы обеспечить при посадке между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой угол 90 градусов. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу располагаются на ширине плеч.

2. Перед занятием необходимо проверять отсутствие какие-либо острых предметов, которые могут повредить фитбол.

3. Надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользящую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и индивидуальных поз, постепенно переходя к более сложным, работая над созданием «мышечного корсета» и улучшением качества управления движениями.

5. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло боль и не вызывало дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевые нагрузки повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерное движение (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивает нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц может вызывать нарушение капиллярного кровообращения.

7. Не задерживать дыхание при выполнении упражнений лежа. Не злоупотреблять статическими упражнениями в индивидуальных позах лежа на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

8. При выполнении упражнений лежа на животе или на спине голова и позвоночник должны находиться на прямой линии. Не допускается запрокидывание головы вперед-назад, что связано с усилением шейного лордоза и появлением симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой причине нельзя «увлекаться» прыжками на фитболе.

9. При выполнении упражнений фитбол на должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

10. При выполнении упражнений лежа на животе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

11. Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся, так как младшие школьники быстро утомляются.

12. Следить за техникой выполнения упражнений, демонстрировать примеры страховки и учить детей страховаться самостоятельно.

13. Фитбол-гимнастика может использоваться с целью самопознания ребенка, для уточнения его представлений о строении тела. Для этого хорошо называть части тела и их движения, проводить игры «Запрещенное движение», «Коснись названной части тела» и др.

14. С детьми дошкольного возраста целесообразнее использовать упражнения фитбол-гимнастикой в качестве фрагмента занятия; так, например, в основной части - подвижные игры с фитболами. В целом, время использования фитболов не должно превышать 40-60 % общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям ходить, бегать, прыгать, лазать, метать, танцевать.

15. Для создания положительного эмоционального фона, бодрого радостного настроения во время занятий его следует проводить при музыкальном сопровождении. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения.

16. Упругие свойства фитбола можно использовать в качестве сопротивления для развития силы. Масса фитбола примерно 1 кг, что позволяет применять его для отягощения. Однако упражнения на силу обязательно должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

Для среднего школьного возраста оптимально будет использование направления – аэробика.

Многие фитнес-программы можно проводить с разновозрастными группами, в которые входят дети 10–13 лет и подростки 14 лет и старше. Однако некоторые программы лучше проводить отдельно. Часто мальчики стесняются выполнять танцевальные движения таза, грудной клетки и т.п. Исключение составляют различные стили хип-хопа, фанка, являющиеся неотъемлемой частью молодежной субкультуры; элементы восточных единоборств, силовые программы, стретчинг, степ спортивно-гимнастического

типа, элементы йоги, тай-чи; спортивные инструменты типа скакалки, булавы с мягким креплением, фитбола [21].

Раздельно лучше использовать и программы классической и степ-аэробики танцевальной направленности с элементами джаза, модерн-танца.

Степ-аэробика

Нагрузка в классической и степ-аэробике может быть низкой, средней и высокой интенсивности.

Можно выделить несколько групп движений:

– в зависимости от направления вертикального перемещения – вверх или вниз:

- **шаги вверх (Up Step)** – движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся подъемом на платформу;

- **шаги вниз (Down Step)** – движения, выполняемые с платформы на пол; – в зависимости от ведущей ноги:

- **с одной и той же ноги (Single Leg)** – элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;

- **со сменой ног (Alternating Leg)** – движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на два вида: без поворота – переместительные и с поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

Основные шаги – базовый шаг, V-Step, Tap Up, Tap Down, Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Corner to Corner, Lunges, T-Step, L-Step и др.

Приступая к занятиям степ-аэробикой, следует провести вводный урок, на котором учащимся объясняется устройство степ-платформы, техника выполнения базовых движений при подъеме и спуске с платформы, техника безопасности [22].

Силовая тренировка в формате урока степ-аэробики

В программу второй части каждого занятия классической или степ-аэробикой полезно включать упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и спины, боковых мышц туловища, общеразвивающие упражнения, традиционные в гимнастике и фитнесе. Лучше выполнять их в партере – лежа на спине, животе, боком или сидя на ступенях, что позволит разгрузить позвоночник и снять лишнюю нагрузку со стоп. Не забывайте включать в программу занятий отжимание в различных вариантах. При этом занятия силовыми упражнениями должны сохранять специфику аэробики, проводиться серийно-поточным методом под музыку с применением *выразительной надстройки*, т.е. должны быть окрашены эмоционально, в соответствии с задуманным стилем. [30].

Стретчинг

7–10 мин. в конце занятия аэробикой на уроке отводится развитию гибкости. Необходимо также задавать *домашние задания на гибкость*, ведь хороший эффект в развитии гибкости дает ежедневная кратковременная 10–15-минутная зарядка. Зарядка может включать как упражнения пассивного характера – удержание той или иной позы, например, наклона в седе, так и активного – пружинные наклоны, махи [6].

Как средство развития гибкости на занятиях с детьми часто применяются асаны из йоги. Предлагаю оригинальную программу «Гибкая сила», объединяющую методы восточной и западной культуры: йогу, стретчинг и силовые упражнения. Комплекс этих методик позволяет улучшить общее физическое состояние, учит эффективнее использовать свое тело в движении, улучшает функциональное состояние суставов. Включение элементов йоги позволяет почувствовать собственное тело по-новому, научиться правильно дышать. Программа «Гибкая сила» с использованием комплекса асан из йоги способствует стабилизации всех внутренних процессов в организме. Упражнения на силу и гибкость создают целостную тренировочную систему, которая приводит тело, душу и разум в гармонию, снимает накопившийся

стресс. В ходе тренировок повышается мышечный тонус, что существенно улучшает осанку [6].

Для старшего школьного возраста одним из эффективных средств фитнеса может стать пилатес.

Эту систему тренировки разработал почти сто лет назад Джозеф Губертус Пилатес. Его именем она и названа. Несмотря на то, что многие годы метод Пилатеса оставался практически неизвестным за пределами круга профессиональных танцовщиков, сегодня его применяют в клиниках, кабинетах лечебной физкультуры, фитнес-центрах и школах танцевального искусства. Эта система оздоровления дополнена инновационными подходами и педагогическими технологиями. Джозеф Пилатес первоначально разработал всего 34 упражнения, а сегодня их создано уже около 500. Методика пилатес развивалась не только за счет расширения знаний об организации человеческого организма, но и благодаря интеграции в другие тренировочные методики. Появились направления йоги, пил-йоги, дэнс-пилатеса и аквапилатеса. В отличие от большинства других методик, рассчитанных на частое повторение каждого движения, упражнения системы Пилатес задействуют большое количество мышц, требуя точности и полного сосредоточения на том, что нужно делать [8]. Благодаря методу Пилатеса фитнес-индустрия получила качественно новый толчок в развитии именно в то время, когда она зашла в тупик в создании новых оздоровительных и тренировочных программ. Современный взгляд на здоровый образ жизни, неудовлетворенность результатами модных программ прошлого, вызвали в последние годы повышенный интерес к ментальному фитнесу – методикам оздоровительной тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания [13].

Занятия по системе Пилатеса тонизируют мышцы, развивают чувство равновесия, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в спине, развивают дыхательную систему. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в

особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах. Программа пилатес, не сравнится ни с какой другой в развитии позитивного мышления и борьбе со стрессами. Пилатес учит сознательному контролю над выполнением движений, самоконтролю, умению ощущать свое тело, воспитывает легкость и грациозность. По мнению Джозефа Пилатеса, упражнения должны доставлять удовольствие и быть доступными. Он считал, что многие традиционные программы малопривлекательны, а упражнения слишком сложны и недостаточно эффективны [16]. Суть метода пилатес состоит в получении удовольствия от занятий, а не от изнуряющей тренировки, приносящей боль. Занятия по методике Пилатеса не отнимает много времени – а это более чем актуально для современного делового человека!

Известно, что система пилатес возникла не на пустом месте. В начале прошлого века разрабатывались и внедрялись многие другие методы физического совершенствования, хорошо знакомые Джозефу Пилатесу. Например, методики Александера и М. Фельденкрайза.

Система упражнений пилатес относится к методам тренировки, в которых совершенствуется не только тело с помощью развития физических качеств, но и умственные и интеллектуальные возможности [17].

Содержание и основные принципы системы упражнений описаны в книге Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни», опубликованной в 1945 году. Название книги выразило истинную природу нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознание – через осознанную мысль» [18]. То есть философия Пилатеса зиждется на фундаменте равновесия физических, умственных и духовных качеств человека. Только так, считает Пилатес, можно достичь крепкого здоровья [9]. Всю свою философию Джозеф Пилатес изложил в лаконичной фразе: «Здоровье – первая составляющая счастья». Он полагал, что для достижения счастья необходимо мастерски управлять своим телом. «Если в тридцать лет вы закрепощены и не в форме – вы стары. Если в шестьдесят вы

подвижны и сильны, – вы молоды» [16]. Отношение Пилатеса к здоровому образу жизни перекликается с постулатами, разработанными еще в Древней Греции и Риме.

Стремясь к здоровью и уравновешенности, «точку опоры» следует искать не вовне, а в себе, ибо внешние блага преходящи, не принадлежат тебе и могут принести лишь временное удовлетворение или наслаждение, но не обеспечивают устойчивого положения в мире [2,3]. Исследования показали, что физическая активность напрямую связана с происходящими в мозге химическими процессами, позитивно меняющими настроение. Пожилые люди, ведущие спортивный образ жизни, мыслят так же четко и ясно, как молодые [21]. Метод Пилатеса учит понимать свое тело и дает необходимые инструменты для самостоятельных тренировок [16].

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

2.1. Анализ исходных показателей интереса детей старшего школьного возраста к занятиям физической культурой

Исследование проводилось в три этапа:

На I этапе (сентябрь 2017 г.) была выбрана тема исследования, проведен анализ научно-методической литературы, определены цель, задачи и методы исследования, проведено первичное педагогическое тестирование.

На II этапе (сентябрь 2017 – март 2018г.) был проведен сравнительный педагогический эксперимент.

На III этапе (март 2018 г.) была произведена обработка данных педагогического эксперимента, осуществляли анализ полученных результатов, затем были сделаны выводы, разработаны практические рекомендации.

Педагогический эксперимент проводили на базе МАОУ гимназии №144. В эксперименте участвовали 60 человек (два класса), которые были поделены на контрольную и экспериментальную группу. В каждом классе по 30 человек, которые были по заключению врача здоровы, допущены к занятиям физической культурой, а их родители дали согласие на участие своих детей в исследовании. У экспериментальной группы, 6 «а» класса, проводилось два урока по традиционной программе, а на третьем уроке использовались средства фитнеса. У контрольной группы - 6 «б» класса, три урока физической культуры проводились по традиционной программе.

Задачи эксперимента:

1. Изучить динамику показателей мотивации к урокам физической культуры средствами фитнеса.

2. Разработать методику занятий физической культурой средствами фитнеса.

3. Выявить эффективность экспериментальной программы по развитию интереса к занятиям физической культуры средствами фитнеса.

Для выполнения поставленных задач были использованы следующие методы эксперимента:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Анкетирование
3. Педагогический эксперимент.
4. Обработка данных.

Контрольная группа в течение всего педагогического эксперимента занималась физической культурой по методике, учебной программы МАОУ гимназии №144. Учащиеся экспериментальной группы дополнительно использовали специально разработанную методику, направленную на повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом по средствам фитнес.

Традиционная и экспериментальная методики предполагали проведение уроков физической культурой три раза в неделю, продолжительностью по 40 минут.

Начальными и контрольными тестами были выбраны следующие:

1. Анкетирование (на интерес к занятиям физической культурой).
2. Проведение уроков физической культурой с добавлением элементов фитнеса

Изучение и анализ литературных источников. Были изучены литературные источники по проблеме исследования. Отработанный материал вошел в первую главу магистерской диссертации.

Метод педагогических наблюдений применялся на уроках физической культуры. Педагогические наблюдения проводились в реальных условиях учебно-воспитательного процесса. Нами изучались способы определения уровня интереса к урокам физической культуры

Анкетирование, опрос. Нами была разработана анкета, при помощи которой, можно выявить отношение учащихся к уроку физической культуры и спорта, необходимое для проведения эксперимента.

Составление вопросов анкеты осуществлялось с целью определения уровня интереса учащихся к уроку физической культуре..

Первые пять вопросов общие, направленные на выяснения отношения учащихся к уроку физической культуры, к участию в спортивных соревнованиях. Так же эти вопросы позволили выявить занятость учащихся в спортивных секциях и определить тех, кто занимается физическими упражнениями вне школы.

Следующие три вопроса направлены на выяснение отношения учащихся к уроку физической культуры: к поручениям учителя, нарушению дисциплины со стороны одноклассников, так и на то, чтобы выяснить считают ли они урок физической культуры таким же важным, как и остальные уроки.

Анкета

1. Как ты относишься к физической культуре и спорту?
2. Как ты оцениваешь ваши уроки физической культуры?
3. Оцени влияние занятий физическими упражнениями на твою учебную деятельность в школе.
4. Отметь твои любимые виды школьной программы.
5. Какую форму занятий ты предпочитаешь?
6. Выполнение каких упражнений тебе доставляет наибольшее удовольствие?
7. Какой уровень твоих физических способностей тебя устраивает?
8. Назови новые физические упражнения, которые ты выполнял бы с удовольствием?

Педагогический эксперимент проводился с октября 2017 по апрель 2018г. На базе МАОУ гимназии №144 города Екатеринбурга. В эксперименте принимали участие учащиеся 6-х классов в количестве 60 человек.

Осуществлялась разработка методики проведения уроков физической культуры с использованием элементов фитнеса, направленной на повышение интереса школьников к урокам.

2.2. Разработка методики формирования интереса школьников к занятиям физической культурой с использованием средств фитнеса

Для определения уровня интереса к урокам физической культуры, согласно литературных источников, рекомендуется использовать анкетирование. На втором этапе проектировочной деятельности для проведения анкетирования была составлена анкета, при помощи которой, можно выявить отношение учащихся к уроку физической культуре, необходимое для проведения эксперимента. Составление вопросов анкеты осуществлялось с целью определения уровня интереса учащихся к уроку физической культуры. Первые пять вопросов общие, направленные на выяснения отношения учащихся к уроку физической культуры, к участию в спортивных соревнованиях. Так же эти вопросы позволили выявить занятость учащихся в спортивных секциях и определить тех, кто занимается физическими упражнениями вне школы. Следующие три вопроса направлены на выяснение отношения учащихся к уроку физической культуры: к поручениям учителя, нарушению дисциплины со стороны одноклассников, так и на то, чтобы выяснить считают ли они урок физической культуры таким же важным, как и остальные уроки.

На третьем этапе проектировочной деятельности осуществлялась подготовка методики проведения уроков физической культуры с использованием элементов фитнеса, направленную на повышение интереса школьников к занятиям физической культурой. Для проведения уроков использовались упражнения с элементами фитнеса.

Для проведения уроков с использованием упражнений с элементами фитнеса, предлагается использовать музыкальное сопровождение. После

постановки задач урока и занимающиеся выполняют подготовительные упражнения.

Урок №1.

№ п./п.	Части урока. Содержание.	Дозировка	Методические указания
1.	<p><u>Вводная часть</u></p> <p>Построение в шеренгу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Класс, в 1 шеренгу становись. - Равняйся, смирно. - Приветствие, - Вольно. <p><u>Сообщение задач урока</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Сегодня на уроке я познакомлю вас с элементами аэробики. Поднимите руки те, кто знаком с аэробикой? (ответы детей) - Аэробика – это упражнения под музыку. Сегодня мы разучим комплекс упражнений , в конце урока проведем игру . - Внимание. - Класс, равняйся, смирно! - Нале-во, напра-во -Кругом, кругом. -Напра-во - Налево, в обход, за направляющим шагом марш. - Ходьба на носках - Обычным шагом марш. - Ходьба на пятках марш. - Обычным шагом марш. - Внимание. Ходьба с заданием - Обычным шагом марш. 	<p>1-2 мин</p> <p>0.5 круга</p> <p>0.5 круга</p> <p>0.5 круга</p> <p>0.5 круга</p>	<p>Локти смотрят в сторону, спина прямая</p> <p>Локти смотрят в сторону, спина прямая</p>

2.	- Бегом марш.	0.5 круга	На счет «1» руки вперед, на счет «2» руки вверх, на счет «3» руки в сторону, на счет «4» руки вниз. Не толкаться, не обгонять Локти в сторону смотреть перед собой Локти в сторону смотреть перед собой
	Правым боком, приставными шагами марш.	0.5 круга	
	Руки на пояс. Левым боком, приставными шагами марш.	0.5 круга	
	- Обычным шагом марш.	0.5 круга	
	- Внимание. Два раза правым боком, два раза левым боком марш.		
	- Шагом марш.		
	- Восстанавливаем дыхание. Руки через стороны вверх подняли – вдох. Опустили – выдох.		
	-Клас, на месте стой. Нале-во.	4 восьмерки	
	-На 1-3 рассчитайсь.		
	-Внимание. Каждый на свое место, согласно расчету, с левой ноги шагом марш.		
<u>Основная часть</u>			
- Внимательно слушаем музыку, все, что я буду показывать, повторяем. Не волнуйтесь если у вас сразу не получится.	4 восьмерки		
- « Марш » (шаг на месте с оттягиванием стопы при подъеме ноги)			
- « Степ тач» (приставной шаг) 1- шаг правой ногой вправо 2- приставить левую ногу 3,4- тоже влево			
- « Двойной степ тач » 1- шаг правой ногой вправо 2-приставить левую ногу		4 восьмерки	
		Следить, что бы дети не запутались	

	<p>3-шаг правой ногой вправо 4- приставить левую ногу 5-6-7-8 – тоже в лево - « Опен степ» (открытый шаг) 1- полуприсед на правой ноге с полунаклоном вправо, левую в сторону на носок; 2-полуприсед на левой ноге с полунаклоном влево, правую- в сторону на носок. - « Захлест голени» 1- шаг правой вперед 2- захлест левой голени назад (по направлению к ягодице) 3- шаг левой вперед 4- захлест правой голени назад (по направлению к ягодице) - « Ви степ» 1- шаг правой ногой вперед вправо; 2- шаг левой ногой вперед влево 3- шаг правой назад 4- шаг левой назад - « А степ» 1- шаг правой ногой назад вправо 2- шаг левой ногой назад влево 3- шаг правой вперед 4- шаг левой вперед Прыжки - « Ноги врозь – ноги вместе» - Вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания. - Мы с вами повторили все движения, а теперь сделаем комбинацию, которую каждая группа будет показывать отдельно. У нас</p>	<p>4 восьмерки 4 восьмерки 4 восьмерки 4 восьмерки</p>	<p>Спину держим прямо</p> <p>Внимательно слушаем музыку</p> <p>Стараться пятками достать ягодицы</p> <p>Внимательно выполняем все движения и если какое-то движение не получается, стараемся его исправить. Для этого мы и повторяем их несколько раз</p>
--	--	---	---

<p>получится своеобразный концерт.</p> <p>-Сначала сделаем все под счет, а потом под музыку.</p> <p>1 часть:</p> <p>- 1-4 – Марш (руки свободно, как при ходьбе)</p> <p>5-8 – Ходьба с продвижением вперед</p> <p>-1-4 – Выпад впра-во; вле-во.</p> <p>5-8 – Ходьба с продвижением назад.</p> <p>-1-4 - Захлест голени попеременно левой и правой ногой .</p> <p>5-8 – два приставных шага вправо</p> <p>- 1-4 – V-степ</p> <p>5-8 – скрестный шаг влево.</p> <p>2 часть:</p> <p>-1-4 – два приставных шага влево</p> <p>5-8 – V-степ</p> <p>- 1-4 – два приставных шага вправо</p> <p>5-8 - V-степ</p> <p>-1-4 – двойной захлест голени левой ногой</p> <p>5-8 - двойной захлест голени правой ногой</p> <p>-1-4 – два прыжка «ноги врозь – ноги вместе»</p> <p>5-8 - два прыжка «ноги врозь – ноги вместе» с поворотом.</p> <p>- А теперь мы начинаем наш концерт.</p> <p>-Выступает 1 группа.</p> <p>- Выступает 2 группа</p>	<p>Каждая группа выполняет комбинацию 2 раза</p>	<p>Ногу ставим на всю стопу</p> <p>Ногу ставим на всю стопу</p> <p>Руки поднимаются до уровня плеч</p> <p>Внимательно слушаем музыку</p>
--	--	--

3.	<p>- Выступает 3 группа</p> <p>- Выступает 4 группа</p> <p>-Если вам понравилось выступление группы, то приветствуем их аплодисментами.</p> <p>Упражнения на осанку</p> <p>Партерная часть.</p> <p>1. И.П. – сед упор сзади 1-2 – стопы вниз 3-4 – стопы на себя</p> <p>2. И.П. – сед упор сзади 1-2 – поднять левую ногу 3-4 – левую ногу опустить 5-6 – поднять правую ногу 7-8 – правую ногу опустить</p> <p>3. И.П. – сед упор сзади 1-2 – упор лежа сзади 3-4 – сед</p> <p>4. И.П. – сед упор сзади 1-2 – положение группировки 3-4 – И.П.</p> <p>5. И.П. – сед ноги врозь 1-3 –наклон вперед руками тянемся вперед 4- И.П.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Руки поднимаются до уровня плеч</p> <p>Дети садятся на пол</p> <p>Спина прямая</p>
		3-4 раза	

<p>6. И.П. – сед, стопы соединены подошвенной частью вместе, руки обхватывают стопы. Колени отведены в сторону.</p> <p>1-2 – перенести тяжесть корпуса на правое бедро</p> <p>3-4 – И.П.</p> <p>5-6 – перенести тяжесть корпуса на левое бедро</p> <p>7-8 – И.П.</p> <p>Встать с пола.</p> <p>-Внимание. Класс, напра-во. В колонну по одному в обход налево шагом марш.</p> <p>Направляющий на месте, класс стой.</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Игра « Кто летит»</p> <p>Играющие образуют круг или садятся на пол. Ведущий объявляет : «Сегодня мы с вами будем говорить о летающих существах . Я буду спрашивать, а вы отвечать и поднимать вверх руки». Например : « Орлы летят?». Играющие должны сказать « Летят» и поднять руки вверх.</p> <p>Далее ведущий задает задаёт другие вопросы, все быстрее и быстрее до тех пор, пока не задан вопрос о нелетающих существах. Пример « собаки летят?» Возможно, кто-нибудь из игроков поднимет руку или нечаянно крикнет « Летят». Если такое произойдет, то игрок выполняет</p>		<p>При наклоне плечи не опускать вниз</p> <p>Спину держим прямо</p> <p>Дети садятся в круг</p>
---	--	--

	<p>какое-нибудь задание.</p> <p><u>Заключительная часть</u></p> <p>- В 1 шеренгу становись.</p> <p>- Сегодня на уроке мы познакомились с основными шагами оздоровительной аэробики. Это были самые простые и легкие упражнения.</p> <p>- Какие названия движений вы запомнили?</p> <p>На самом деле таких шагов и их разновидностей очень много. По аэробике проводятся чемпионаты страны, Европы, мира. Мне бы хотелось, чтобы некоторые из вас захотели попробовать заняться этим видом спорта. Может быть, кто-то из вас станет чемпионом.</p> <p>-Подведение итогов урока.</p>		<p>Кто нарушил правила тот встает и делает 4 приседания</p>
--	--	--	---

Урок №2.

	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические указания</i>
	Подготовительная часть	15 мин.	
1	Построение в шахматном порядке. Приветствие.	2 мин.	По команде тренера детьми выполняется танцевальный поклон
2	Объяснение основной задачи и содержание занятия	1 мин.	
3	Беседа по технике выполнения базовых элементов в классической аэробике	2 мин.	Руки находятся в зоне видимости глаз. Не допускать

			перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются)
4	Разминка	10 мин.	
4.1	Разогревание (warm up) Локальные (изолированные) движения частями тела. Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.	7 мин.	Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды
4.2	Связка из базовых шагов: 1упр. Open-step (открытый шаг) – 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол Руки: и.п. – руки вниз 1-2 – правая в сторону вправо; 3-4 – левая в сторону влево; 5-6 – обе руки вверх; 7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед 2упр. Curl (за хлест голени) – 1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней; 2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице; 3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлестах назад Руки: 1 – вперед; 2 – отвести, согнутые в локтях, назад 3упр. Grape wine (скрестный шаг) 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади; 3 – шаг правой в сторону; 4 – приставить левую Руки: 1 – вперед; 2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам;		Все названия базовых шагов данной связки должны быть знакомы детям и неоднократно использоваться на предыдущих занятиях. Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз, присоединяем третий и т.д.

	<p>3 – вперед; 4 – и.п. 4упр. Step-touck (приставной шаг) 1 – правую ногу в сторону вправо; 2 – левую приставить на носок; 3-4 – то же на другую ногу. Руки: 1-2 – круг руками снизу вверх; 3-4 – повторить.</p>		
4.3	<p>Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени. 1упр. И.п. – ноги шире плеч, руки опущены. 1-2 – наклон корпуса вправо, тянемся правой рукой к правому колену; 3-4 – в другую сторону 2упр. И.п. – ноги шире плеч, согнуты в колене, бедра параллельно полу, руки на передней поверхности бедра 1-2 – правую руку отводим вверх-назад, слегка разворачивая корпус назад. Фиксируем точку, затем пружиним руку назад. В другую сторону 3упр. *И.п. – ноги шире плеч, руки на бедре 1-2 – правую ногу сгибаем в колене, левая нога остается в стороне с выпрямленным коленом; 3-4 – на другую ногу. *1-4 – две пружинки на правую ногу; 5-8 – на левую ногу *1-8 – 8 пружинок на правую ногу 1-8 – 8 пружинок на левую ногу 4упр. И.п. – правая нога согнута в коленном суставе под углом 90, левая нога остается сзади прямая; руками упираемся в пол по обе стороны от правой стопы *пружинистые движения</p>	<p>3 мин. 8 раз 8 раз на 8 счетов на 16 счетов 4 раза 4 раза на 8 счетов 16 счетов 8 раз 4 раза 8 счетов</p>	

	<p>*1-2 – опустить левое колено к полу 3-4 – и.п. И.п. – стоя согнувшись, правая нога впереди, левая сзади на расстоянии одного шага. Перенести тяжесть тела на левую ногу и присесть на ней, не отрывая пятку от пола, правая нога прямая *1-2 – подъем правого носка вверх 3-4 – и.п. *зафиксировать положение носка правой ноги вверх <i>3-4 упр. повторить на левую ногу</i></p>		
5	Основная часть	20 мин.	
5.1	<p><u>Аэробная часть</u> 1блок 1-4 – V-step с правой ноги Руки: 1-2 – правая рука в правую верхнюю диагональ; 3-4 – левую руку в верхнюю левую диагональ; 5-6 – правую руку на левое бедро; 7-8 – левую руку на правое бедро. 1-4 – A-step с правой ноги (руки также) 1-4 – Mambo Руки: 1-2 – вверх; 3-4 – и.п. 1-4 – Cross с правой ноги. 1-4 – Grape Wine на правую ногу Руки: 1 – в сторону; 2 – вверх; 3 – в сторону; 4 – вниз. 1-4 – Grape Wine на левую ногу 1-4 – Singl curl правой и левой ногой. 1-4 – Double curl (два захлеста) на левую ногу 2блок на левую ногу</p>	8 мин.	<p>Разучивание танцевальных соединений в среднем на месте и с продвижением в различных направлениях. Разучиваем при помощи метода деления связок. 1. Каждый шаг выполняем по 8раз. 2. Показываем в воздухе «ножницы» и выполняем все по 4 раза. 3. Еще раз делим пополам и выполняем V-step, A-step 2 раза с правой; Mambo – 2 раза с правой; Cross – 2 раза с правой; Grape Wine – 2 раза с правой и левой; Singl curl – захлест правой и левой ногой; Double curl</p>

			– на левую 2 раза; 4. Делим пополам и получаем связку на правую и левую ногу
5.2	<p><u>Первая аэробная «заминка»</u> Базовые движения с уменьшающей амплитудой, движений руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра</p> <p>1упр. Open-step <i>Руки:</i> - круг попеременно левой-правой; - круг обеими руками; - разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо; - сгибаем руки в локтях и разгибаем.</p> <p>2упр. И.п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах *1-2 – правое плечо направить к левому колену; 3-4 – левое плечо к правому колену. *1-4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену 1-4 – тоже левым плечом</p>	<p>2 мин.</p> <p>8 раз 8 раз 8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p>	Уменьшение амплитуды и темпа движений
5.3.	<p><u>Упражнения на полу</u> В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины</p> <p>1упр. И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье *1-2 – мах правой ногой за правое плечо 3-4 – и.п. *то же на другую ногу</p> <p>2упр. И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу</p>	<p>10 мин.</p> <p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Для увеличения нагрузки прикрепляем к лодыжкам утяжелители</p> <p>Используем утяжелители</p>

	<p>*1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене 3-4 – и.п. *то же на другую ногу</p> <p>3упр. И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые *1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди 3-4 – выпрямить ноги вверх 5-8 – опустить прямые ноги в и.п. *1-2 – раскрываем ноги над полом 3-4 – круговым движением собираем ноги вверх 5-8 – опустить прямые ноги в и.п.</p> <p>4упр. И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой *1-2 – приподнять туловище, округляя спину 3-4 – вернуться в и.п., не опуская торс на пол *1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке *зафиксировать положение туловища</p> <p>5упр. И.п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении *1-2 – вывести правую ногу прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену 3-4 – поменять положение на другую ногу *то же, только в более быстром темпе</p> <p>бупр. «Отжимание» И.п. – упор лежа с опорой на колени и</p>	<p>8 раз</p> <p>4 раза держать 16 счетов</p> <p>8 раз</p> <p>16 раз 16 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Используем утяжелители. Следить за тем, когда опускаем ноги к полу, не прогибаться в пояснице</p>
--	---	---	--

	<p>кисти 7упр. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед *1-2 – подъем туловища и ног вверх 3-4 – и.п.</p>		
6	Заключительная часть	10 мин.	
6.1	<p><u>Вторая «заминка»</u> Снижение нагрузки. «Глубокий стретчинг» - упражнения на гибкость 1упр. И.п. – лежа на спине выпрямить пальцы рук и ног. Потянуться, стараясь растянуть все мышцы тела, пока в них не появится чувство напряжения 2упр. И.п. – лежа на спине, прямые руки поднять вверх. Перенести ноги через голову до положения, когда ноги будут находиться параллельно полу, пальцами рук обхватить стопы и удержать достигнутое положение. 3упр. И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами. Руками, сцепленными за головой, подтягивать голову вверх и вперед, пока не наступит ощутимое растягивание 4упр. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Ноги сильно согнуть в коленных и тазобедренных суставах и перенести на одну сторону, руки и плечи не отрываем от пола. Упражнение повторить для другой стороны тела 5упр. И.п. – сидя с широко разведенными в стороны ногами. Положить кисти рук на голень правой ноги и верхнюю часть тела наклонить к правой ноге. Упражнение повторить в другую сторону</p>	<p>8 мин.</p> <p>удержать положение 10-15 сек.</p> <p>удержать 20 сек.</p> <p>удержать 15 сек.</p> <p>удержать по 15 сек.</p> <p>удержать по 15 сек.</p>	<p>Растягивание мышц всего тела</p> <p>Растягивание мышц – разгибателей спины, ягодичных мышц, мышц – разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы</p> <p>Растягивание задних мышц шеи и затылка</p> <p>Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц</p> <p>Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро</p>

6.2	Подведение итогов	2 мин.	Привлечь к анализу детей. Отметить, что получилось, а над чем еще поработать .
-----	-------------------	--------	--

Урок №3.

Часть урока	Содержание	Дозировка мин.	Организационно-методическое указание
1	2	3	4
Подготовительная часть (6-8ми)	Построение в шахматном порядке, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин.	Проверка формы, самочувствия
	Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) за 10с (В норме составляет 70-80 уд в мин.)	До 30 сек.	Стоя, измерить пульс по команде за 10сек. пальпаторно на лучезапястном суставе, либо сонной артерии
	Музыкальные композиции для разминки		
	Комплекс упражнений	4 мин.	
	Ходьба на месте	30сек.	Выполняется в среднем темпе. Темп задается музыкой от 110 до 130 ударов в мин.
	1. И.п.: стойка ноги врозь, полуприсед, руки на бедрах. 1- стойка на правой, левая в	8 раз	

<p>сторону на носок, руки вправо; 2 - и.п.; 3 - 4 – то же в другую сторону.</p>		
<p>1. И.п.: стойка на левой, правая в сторону на носок. 1- полуприсед, руки в стороны; 2 - стойка на правой, левая в сторону на носок, руки вверх; 3 - счет «1»; 4 – стойка на левой, правая в сторону на носок, руки вниз</p>	8 раз	«Опен-степ» - открытый шаг. То же на пружинистом шаге.
<p>1. И.п.: стойка ноги врозь: 1- полуприсед, руки в стороны; 2 – выпрямляясь, мах согнутой левой вперед – в сторону, руки вперед скрестно; 3 – полуповорот направо, руки вперед; 4 – руки скрестно, стойка ноги врозь; 5 – полуприсед, руки в стороны; 6 – выпрямляясь, мах согнутой правой вперед – в сторону, руки вперед скрестно; 7 – полуповорот налево, руки вперед; 8 – стойка ноги врозь, руки скрестно.</p>	8 раз	Нога отведена в сторону, угол 90*
<p>1. И.п.: стойка ноги врозь. 1 – полуприсед, руки в стороны предплечьями вверх; 2 – стойка на правой, левую согнутую назад – в сторону, руки вверх; 3 -1; 4 – 2, с другой ноги</p>	8 раз	Ногу сгибаем назад к ягодичной мышце.
<p>1. И.п.: стойка на правой. 1 - 2 – левую в сторону на носок, руки в стороны; 3 – 4 – то же в другую сторону.</p>	8 раз	Носок оттянут.
<p>1. И. п.: полуприсед, руки на</p>	8 раз	Расправить плечи,

	бедрах. 1 – стойка на носках; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же		следить за осанкой.
	1. И. п.: о.с.: 1 – 2 –мах правой в сторону и шаг ею, другой внутрь, рука в сторону; 3 -4 – то же левой; 5 – 8 – то же назад	8 раз	
	Ходьба на месте		
Основная часть (25-27мин)	Аэробная разминка <i>1.Базовые шаги аэробики.</i>	8 мин.	Выполнение упражнений с большой амплитудой и интенсивностью.
	<p>1. Марш с продвижением вперед и назад</p> <p>2. Опен-степ (открытый шаг) + руки</p> <p>3. Steptouch (приставной шаг) + руки</p> <p>4. Мамбо вперед + руки</p> <p>5. V-step + руки</p> <p>6. Аут-ин + руки</p> <p>7. GurlЗахлест (сгибание голени назад попеременно) + руки</p> <p>8. DoubleSteptouch(Двойной приставной) + руки</p> <p>Всю комбинацию повторить с правой ноги.</p>	<p>2 раза с л.</p> <p>8 раз с л.</p>	<p>2.Носок оттянут.</p> <p>3.Шаг в сторону, шаг приставить.</p> <p>4.Шаг вперед, шаг на месте, шаг назад, шаг на месте.</p> <p>5.Два шага ноги врозь (с перемещением вперед), два шага ноги вместе (с перемещением назад в И.П.)</p> <p>6.Два шага ноги врозь, два шага ноги вместе (без перемещения).</p> <p>7.Шаг в сторону, подъем (согнуть назад)</p> <p>8.Шаг в сторону, шаг приставить, шаг в сторону, шаг приставить</p>
	<i>2.Упражнения на степах</i>	8 мин.	
	1.Степ-тач.	16 раз с л.	1.Спина прямая, подбородок

<p>2.Шаг-колени.</p> <p>3.Шаг-бэк.</p> <p>4.Шаг-кел.</p> <p>5.Шаг-кик.</p> <p>6.Полет.</p> <p>7.Боковой ход.</p> <p>8.Выпады на степ.</p>	<p>16 раз с пр.</p> <p>Все по 16 раз</p>	<p>приподнять. Смотреть вперед.</p> <p>2.Спина прямая, колено поднять к локтю скрестно.</p> <p>3.Ногу отвести назад, руки вверх.</p> <p>4.Ногу, согнутую в колене отвести назад, достать пяткой до ягодицы.</p> <p>5.Ногу выбросить вперед, руки вверх.</p> <p>6.Ногу отвести в сторону, руки вверх в стороны.</p>
<p><i>3.Диагональ:</i></p> <p>1. Прыжки на левой ноге.</p> <p>2. Прыжки на правой ноге.</p> <p>3. С высоко поднятым коленом.</p> <p>4. Захлест</p> <p>5. Галоп левым боком.</p> <p>6. Галоп правым боком.</p> <p>7. Спиной вперед</p>	<p>3 мин.</p> <p>По 2 подхода</p>	<p>Соблюдаем дистанцию.</p> <p>Руки согнуты в локтях.</p> <p>Прыжки на полустопе.</p> <p>Руки согнуты в локтях, ладошками достаем до колен.</p> <p>Пяткой достаем до ягодиц.</p> <p>Руки за спиной.</p> <p>Руки согнуты в локтях, чаще</p>

			поднимаем колено.
	Аэробная заминка (снижение нагрузки) Ходьба по кругу, восстановление дыхания	1 мин.	Руки вверх-вдох, руки вниз-выдох.
	<i>4.Силовая (изолированная) работа на футболе</i> 1) Мяч зажат между колен, стопы параллельно. Вдох, выдох. 2) И.п. Широкая стойка. Ноги параллельно. Мяч в ладонях. Качаем мяч из стороны в сторону. 3) И.п. тоже. Мяч на уровне плеча, качаем из стороны в сторону. 4) И.п. тоже. Поднимаем мяч вверх, полуприсед, мяч перед собой. 5) И.п. Сидя на мяче. Руки за голову, ноги врозь. Прыжок соединяем ноги и локти. (Врозь, вместе). 6) И.п. Сидя на мяче. Шагаем вокруг мяча приставными шагами. 7) И.п. Сидя на мяче.левой рукой фиксируем мяч, правой тянемся вверх. Тоже с другой рукой. 8) И.п. Лежа на животе. Тело параллельно полу. Отжимаемся 8 раз. Покатались на мяче вперед, назад.	5 мин.	1.Спина прямая, плечи не западают вперед, не сутулиться. 2.Тело не скручиваем, смотрим вперед, пресс напряжен. 3.Не поворачиваться. 4.Когда мяч вверх делаем выдох, вниз-вдох.
Закл ючи тельн ая часть (5-	<i>1.Эстафета и растяжка</i>	2 мин.	Первый участник по сигналу бежит до гимнастической стенки, поднимается наверх, и на последней рейке выполняет вис с согнутыми ногами

7мин)			(группировка). Затем спускается вниз, выполняет присед и бегом возвращается к своей команде, передает эстафету. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой
	<p><i>2.Стретчинг</i></p> <p>Упражнения на ковриках</p> <p>1. Ноги врозь, руки вверх, поднимаясь на носочки потянитесь. Удержите 5 счетов.</p> <p>2. Поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов.</p> <p>3. Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола. Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в И.п.</p> <p>4. Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Удержите 5 счетов. Теперь левое колено.</p> <p>5.Сидя на полу со скрещенными ногами наклоните голову точно в сторону, как положив ее на плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в и.п. и выполните упражнение в другую сторону. Повторите дважды.</p> <p>6.Сидя на полу со скрещенными ногами поверните голову в одну сторону так. Чтобы вы могли заглянуть за свое плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в и.п.,затем поверните голову в другую сторону и вновь выполните удержание.</p>	3 мин.	<p>Выполнять в медленном темпе в положении стоя</p> <p>Стопы параллельно.</p> <p>Выполнять в медленном темпе в положении лежа.</p> <p>Выполнять в медленном темпе в положении сидя.</p>

	Повторите дважды. Выпрямитесь сидя на полу, выполните несколько глубоких вдохов.		
	2.Измерение ЧСС за 10с	30 с	В норме составляет 80-90 уд в мин.
	3 Подведение итогов урока, оценивание работы учащихся	1 мин.	
	4 Домашнее задание.	30 с	Составить комбинацию из 4 шагов.

Урок №4.

	Содержание	Дозировка	ОМУ
	Подготовительная часть (15мин)		
	<i><u>1.Организационный момент, построение, приветствие, сообщение задач занятия</u></i>	2 мин	Проверка формы, самочувствия
	<i><u>2.Измерение ЧСС</u></i> за 10 сек (в норме 70-80ударов)	1мин	Стоя, измерить пульс по команде за 10сек.
	<i><u>3. Ходьба:</u></i> на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, упражнения в движении, равномерный бег	3 мин	Следить за правильным выполнением упражнений
	<i><u>4. Беговые упражнения:</u></i> бег с высоким подниманием бедра, захлест, подскоки, прыжки, скрестный шаг, «ножницы», бег «по кочкам», ускорения	3 мин	Следить за правильным выполнением упражнений

	<p><u>5. ОРУ с гимнастической палкой</u></p> <p>1. И.п.- о.с., палка вниз</p> <p>1-4 – поворот головы вправо</p> <p>5-8 то же влево</p> <p>1. и.п.- стойка ноги врозь, палку на грудь</p> <p>1. Встать на носки, палку вверх</p> <p>2. и.п.</p> <p>3-4 – то же самое</p> <p>1. и.п.- палку вниз</p> <p>1-4 – выкрут палки назад</p> <p>5-8 – и.п.</p> <p>1. и.п.- палку за голову</p> <p>1-2 – повороты туловища вправо</p> <p>3-4- то же влево</p> <p>1. и.п.- палку вверх</p> <p>1-2 – наклоны вправо</p> <p>3-4- то же влево</p> <p>1. и. п.- палку вперед</p> <p>1-3 – наклоны вперед</p> <p>4-прогнуться назад</p> <p>1. и.п.- присед на правую, палку вперед</p> <p>1-2 – перекал на левую ногу</p> <p>3-4 – и.п.</p> <p>1. и.п.- широкая стойка, палку за голову</p> <p>1-2- глубокий присед</p> <p>3-4- и.п.</p> <p>1. и.п.- палку вверх</p> <p>1 – мах правой, палку к ноге</p>	<p>5 мин</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Выполнять не резко</p> <p>Следить за осанкой, руки не сгибать</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение упражнения</p> <p>Не отрывать стопы от пола</p> <p>Наклоны выполнять энергично, как можно ниже</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>При перекале таз высоко не поднимать, держать равновесие</p>
--	--	--	--

	<p>1. и.п. 3-4- то же левой</p>	<p>6-8 раз 6-8 раз</p>	<p>Колени не сводить, держать спину прямо, пятки не отрывать Мах выше, колени не сгибать</p>
Основная часть (25 мин)			
	<p style="text-align: center;"><u>1.Базовые шаги аэробики.</u></p> <p>1упр. Марш (на месте, с продвижением вперед и назад)</p> <p>2 упр. Open-step (открытый шаг) – 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол</p> <p>3 упр. Curl (захлест голени) – 1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней; 2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице; 3-4 – то же на другую ногу</p> <p>4упр. Grape wine (скрестный шаг) 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади; 3 – шаг правой в сторону;</p>	<p>1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин.</p>	<p>Следить за синхронностью, за правильностью выполнения упражнений, выполнять строго под счет, четкая постановка ног и рук, шаг пружинистый, при показе упражнения маршируем, не останавливаемся, выполняем все в умеренном темпе, постоянно соблюдаем дистанцию</p>

	<p>4 – приставить левую</p> <p>5упр. Step-touck (приставной шаг)</p> <p>1 – правую ногу в сторону вправо;</p> <p>2 – левую приставить на носок;</p> <p>3-4 – то же на другую ногу.</p> <p>6упр. V-step</p> <p>1 – шаг правой вперед в правую диагональ</p> <p>2 – шаг левой вперед в левую диагональ</p> <p>3 – шаг правой на место</p> <p>4 – шаг левой на место</p> <p>7упр. A-step (то же, что V-step, только назад)</p> <p>8упр. Mambo</p> <p>9 упр. Прыжки</p> <p><u>2. Марш на месте (восстанавливаем дыхание)</u></p> <p><u>3. Повтор всех базовых шагов еще раз</u></p> <p><u>Проверка ЧСС после нагрузки</u></p> <p><u>4. Разучивание комплекса упражнений на координацию</u></p>	<p>1 мин.</p> <p>5-6 мин.</p> <p>30 сек</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Усложнять, добавляя dable- step и касания спереди и сзади</p> <p>Упражнение можно усложнить, добавив разворот</p> <p>В спокойном темпе</p> <p>Следить за техникой</p> <p>Проследить за самочувствием студентов</p>
--	--	---	---

	<p>И.п.- о.с.</p> <p>1 - правая на пояс 2 - левая на пояс 3 – правая к плечу 4 – левая к плечу 5 – правая вверх 6 – левая вверх 7-8 - 2 хлопка над головой;</p> <p>1 – правая к плечу 2 - левая к плечу 3 - правая на пояс 4 - левая на пояс 5 – правая вниз 6 – левая вниз 7-8 – 2 хлопка снизу</p> <p><u>5. Работа в группах (4-5 человек).</u></p> <p>Самостоятельное составление комбинаций из базовых шагов классической аэробики</p>	5 мин.	<p>Начинать изучение на месте, постепенно увеличивать темп и добавить маршировку</p> <p>В комбинации должно быть не менее 5 разновидностей шагов</p>
Заключительная часть (5мин)			
	<p><u>1. Упражнения на растяжку</u></p> <p>1. наклоны головы вправо, влево, вперед, назад</p> <p>2. Руки назад, ладони сцеплены, наклон вперед. Удержать 15 медленных счетов.</p> <p>3. Широкая стойка</p>	2-3 мин.	<p>Задерживаться при каждом наклоне на 5сек.</p> <p>Стопы параллельно</p>

	<p>1. наклон вперед, касаясь пола кончиками пальцев</p> <p>2. наклон, касаясь пола ладонями</p> <p>3. наклон, тянемся к полу предплечьями</p> <p>1. Стоя на левой, правое колено подтянуть к груди, задержаться на 15 счетов, затем левое</p> <p><u>2. Построение, определение ЧСС</u></p> <p><u>Подведение итогов, домашнее задание</u></p> <p><u>3. Рефлексия и самоанализ:</u> преподаватель бросает мяч со словами: «Продолжи фразу»:</p> <p>Сегодня на занятии я узнал...</p> <p>Я научился...</p> <p>Я проявил себя...</p> <p>Я смогу применить...</p> <p>Мне понравилось...</p> <p>Мне не понравилось...</p> <p>Самым сложным было задание...</p> <p>Как приобретенные сегодня знания пригодятся мне в будущей профессии...</p> <p>И последний вопрос: «С каким настроением вы уходите с учебного занятия? Оцените с помощью движений: хорошее - хлопаем в ладоши, нейтральное – ставим руки на пояс, плохое - топаем ногами»</p>	<p>1 мин.</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Стараться удержать равновесие</p> <p>Повторить тест на координацию</p> <p>Привлечь студентов к анализу</p>
--	--	-------------------------------	--

Только положительное отношение к учению может обеспечить полноценное усвоение учебного материала. На формирование заинтересованности в занятиях физической культурой направлены использование всех видов проблемно-развивающего обучения, поиск и

применение оптимального сочетания разных его методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы с учётом возрастных особенностей школьников и т.д.

Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения. Правильное построение урока вызывает интерес к знаниям, воспитывает у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей.

Основными правилами для учителя должны стать следующие:

1. Разнообразие условий проведения уроков физической культуры, как возможность вызывать интерес и двигательную активность учащихся.
2. Создание положительной обстановки на уроке повышает интерес и положительное отношение к урокам физической культуры и спорту.
3. Разнообразные средства и методы на уроке физкультуры повышают двигательную активность и отношение учащихся к уроку физкультуры.

Одними из таких средств могут стать упражнения с использованием фитнеса. Упражнения в фитнесе присутствуют в малых количествах школьной программы, и от хорошего при поднесения этих элементов фитнеса зависит качество выполняемых упражнений.

2.3. Анализ результатов и их обсуждение

На первом этапе проектировочной деятельности необходимо изучить способы определения уровня интереса к урокам физической культуры. Для определения уровня интереса к урокам физической культуры, согласно литературных источников рекомендуется использовать следующие методы:

1. Анкетирование (Письменный опрос) – 1. Опросный лист для получения каких-либо сведений о том, кто его заполняет. 2. Сбор сведений путем получения ответов на определенные вопросы.

2. Беседа - метод психолого-педагогического исследования. Организуется с целью выяснения индивидуальных особенностей личности (мотивационной и эмоциональной сфер знаний, убеждений, интересов, предпочтений, установок, отношения к среде, коллективу и т.д.).

3. Опрос - метод сбора первичной информации со слов опрашиваемого.

1. При составлении анкет, также как и вопросника, нужно выяснить два обстоятельства: способны ли исследуемые лица отвечать на задаваемые вопросы; можно ли предположить, что они ответят искренне. Поскольку в педагогическом исследовании предусматривают анкеты для учителей, родителей, то следует серьезно отнестись к выяснению указанных обстоятельств.

2. При составлении вопросов нужно иметь в виду следующие основные требования:

1) опрос не должен носить случайный характер, а быть планомерным; при этом более понятные отвечающему вопросы задаются раньше, более трудные - позднее;

2) вопросы должны быть лаконичными, конкретными и понятными для всех отвечающих;

3) вопросы, задаваемые как учителям, так и учащимся, не должны противоречить педагогическому такту и профессиональной этике;

4) часть вопросов следует составить так, чтобы посредством их можно было бы проверить объективность ответов на предыдущие вопросы;

5) следует учитывать, что при устном опросе различные обстоятельства могут, тормозить выразительные способности отвечающего и вызвать необъективные ответы. (Например: чрезмерная взволнованность, невнимательность, усталость, скромность, престиж и т. д.).

Только положительное отношение к учению может обеспечить полноценное усвоение учебного материала. На формирование заинтересованности в занятиях физической культурой направлены использование всех видов проблемно-развивающего обучения, поиск и применение оптимального сочетания разных его методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы с учётом возрастных особенностей школьников и т.д.

Главной задачей нашей исследовательской работы было проведение исследования на предмет мотивации учащихся к урокам физической культуры, было задано 3 вопроса

1. «Каково Ваше отношение к урокам физической культуры?»
2. «Почему Вы посещаете уроки физической культуры?»
3. «Кто и что, на Ваш взгляд может повлиять на формирование интереса к занятиям физической культурой?»

По результатам проведённого нами анкетирования мы увидели, что у детей 6 класса сформирована положительная мотивация к занятиям физическими упражнениями. Это объяснимо и с физиологической точки зрения, это возраст, когда требуется потребность в двигательной и эмоциональной активности в самовыражении и общении.

Мы провели опрос для определения причин препятствующих процессу занятий физической культурой. «Что не устраивает учащихся на уроках физической культуры?»

В процессе проведения опроса было установлено, что полную удовлетворённость от занятий физической культурой испытывает лишь 6 классы, сетуя на то, что редко используется музыкальное сопровождение урока и современные методики- 95%.

Правильное построение урока вызывает интерес к знаниям, воспитывает у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Малая же занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков.

Почему на уроке неинтересно. Можно выделить следующие причины падения интереса учащихся к уроку физической культуры: скучные, повторяющиеся задания, много групповых упражнений, высокие нормативы, соревнования и другие способы определения.

Таблица 1.

Проявление интереса учащихся к уроку физической культуры

Интерес к уроку физической культуры	6А класс	6Б класс
Удовлетворить потребности в движении	28%	30%
Укрепить здоровье	20%	18%
Улучшить настроение	28%	32%
Проверить свои силы и возможности	24%	20%

Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения.

Школьные программы по физическому воспитанию составлены циклично: каждый год изучаются одни и те же виды спорта, что со временем снижает интерес к занятиям. Не прибавляет успеха и низкая моторная плотность урока, особенно на занятиях гимнастикой, где ученику подолгу приходится стоять в очереди для выполнения упражнений. В связи с этим возникает проблема, как повысить эмоциональный настрой учащихся, их интерес к уроку в целом и к подготовительной его части в частности.

Эту проблему можно решить следующим образом:

- введением упражнений с использованием фитнеса на уроках;
- увеличением числа подвижных игр;
- дополнительной системой оценивания умений и навыков учащихся.

Повышение эмоционального настроения учащихся введением упражнений с использованием фитнеса. Введение в комплекс фитнес упражнений, легко доступных в освоении, стимулируют учащихся работать с оптимальной нагрузкой. В результате этого одновременно повышается организованность и дисциплина учащихся, а вследствие этого плотность урока увеличивается.

Таким образом, и поставленные задачи будут решены, и урок в целом выиграет в разнообразии, динамичности, и интерес учащихся повысится. Предлагаемая нами форма проведения урока физической культуры используя элементы фитнеса, позволит скорректировать оценки учащихся и как следствие увеличить желание учащихся заниматься и демонстрировать свои достижения в области физической культуры. Кроме того, сразу решается проблема выставления неудовлетворительных оценок. Эта система очень проста. Если ученик выполнил упражнение лучше, чем другие, он получает +1 балл. Если ученик нарушил дисциплину, или он просто небрежно выполняет задание учителя, то он получает -1 балл. В конце каждого урока подводятся итоги. По его желанию эта оценка ставится в журнал помимо других оценок. Если оценка выставлена, то со следующего урока подсчет плюсов и минусов начинается заново. Если оценка не выставлена, то все плюсы и минусы переходят на следующий урок.

Анализируя вышеуказанные результаты, можно сделать вывод что, динамика результатов исходного и итогового тестирования такова, что школьники экспериментальной группы превзошли своих сверстников из контрольной группы по показателям проведения уроков с использованием средств фитнеса.

Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического исследования, экспериментально подтверждают эффективность разработанной методики, направленной на повышение уровня формирования интереса к занятиям физической культурой средствами фитнеса.

На основании вышеизложенного анализа полученных результатов можно утверждать, что метод показал свою эффективность при формировании интереса к занятиям физической культуры средствами фитнеса.

Подводя итог отметим:

1. Анализ научно-методической литературы позволил нам получить представление о процессе физической подготовки и использовании упражнений из фитнеса как эффективном, но недостаточно изученном способе воспитания интереса к занятиям физической культурой и спортом у школьников.

2. Исходное тестирование школьников показало, что результаты характеризующие уровень интереса к занятиям физической культурой и спортом, чуть выше среднего уровня по нормам комплексной школьной программы.

3. Итоговое тестирование показало, что в контрольной группе у школьников по показателям произошел небольшой прирост; в экспериментальной группе у школьников по тестам произошли достоверные положительные изменения.

4. Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты говорят об эффективности предложенной экспериментальной методики, основанной формирования интереса к занятиям физической культурой средствами фитнеса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективное развитие двигательных качеств школьника в большей степени раскрывается с помощью использования упражнений из фитнеса, что подразумевает назвать это основной целью. Эта цель направлена развитие гибкости, быстроты, ловкости, выносливости что, в общем называется комплексным развитием силы, но это всё необходимо выполнять в строгом регламенте и индивидуальной дозированной для получения максимального эффекта. Актуальность исследований в формирования интереса к занятиям физической культурой у школьников в настоящее время очень значима.

Необходима разработка вопросов направленных на выбор методов, средств и форм физического развития на разных этапах проведения уроков, повышение качества эффективности занятий физической культурой, разработка практических и методических рекомендаций которые в последствии будут включены в учебный процесс.

В заключение нашей работы были сформулированы следующие выводы:

1. Применение современных педагогических технологий помогает добиться более высоких результатов образовательного процесса, повышая мотивацию обучения и интерес детей к урокам физической культуры, актуализируя личность ребёнка, сохраняя показатели физического и психического здоровья. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают урок проводить продуктивно и интересно.

2. В овладении двигательным опытом эмоции играют важную роль. Положительные эмоции тонизируют работу больших полушарий головного мозга, а отрицательные, наоборот, угнетают ее и, таким образом, затрудняют процесс формирования двигательного навыка, создают тяжелую для психики школьников обстановку на занятиях. Важнейшая функция учителя, без чего невозможно эффективное обучение - создание положительного, морально - психологического климата на занятиях, сопровождение всего процесса овладения новым материалом и закрепления ранее изученного материала

положительными эмоциями. Искренние переживания учителя за успехи и неудачи учеников устанавливает контакт и взаимопонимание, заставляет учащихся заниматься с полной самоотдачей. Холодность учителя, безразличие к успехам детей, потеря эмоциональных контактов задерживает обучение. Один из основных двигателей обучения – положительные переживания. Активность школьников на занятиях зависит от того, в какой степени учитель управляет их положительными переживаниями.

3. Основными правилами для учителя должны стать следующие: 1. Разнообразие условий проведения уроков физической культуры, как возможность вызывать интерес и двигательную активность учащихся. 2. Создание положительной обстановки на уроке повышает интерес и положительное отношение к урокам физической культуры.

3. Разнообразные средства и методы на уроке физкультуры повышают двигательную активность и отношение учащихся к уроку физической культуры.

4. Самостоятельная работа способствует решению задач физического воспитания школьников, служит формой внедрения в жизнедеятельность учащихся систематических занятий физическими упражнениями, воспитанию привычки и потребности в сохранении и улучшении здоровья, что имеет большое значение в наше время.

Проанализировав результаты исследования, мы пришли к выводу что, предложенная нами методика формирования интереса к занятиям физической культурой средствами фитнеса эффективна, что подтверждает наши цели и задачи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова В. Г. Инновационные идеи педагогики сотрудничества в современном образовательном процессе: учеб. пособие / В. Г. Александрова, Е. А. Недрогайлова; Московский городской педагогический университет. - Москва : МГПУ, 2011. - 91 с.
2. Ахметов А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» лекции / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : РИО НИСПТР, 2013. - 213 с.
3. Вечорко Г. Ф. Основы психологии и педагогики практикум: учеб. пособие / Г. Ф. Вечорко. - Минск : Тетралит, 2014. - 271 с.
4. Вечорко Г. Ф. Основы психологии и педагогики: ответы на экзаменац. вопросы / Г. Ф. Вечорко. - Минск : Тетралит, 2013. - 191 с.
5. Виноградов П. А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры в Российской Федерации (по результатам социологических исследований): [монография] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - Москва: Советский спорт, 2013. - 143 с.
6. Воробьева В. Л. Педагогика учеб. пособие / В. Л. Воробьева ; Московский государственный строительный университет. - Москва: МГСУ, 2011. - 218 с.
7. Воспитание силы и быстроты учеб.-метод. пособие / Л. А. Арэнд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж: Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177 с.
8. Гитман Е. К. Технология концентрированного обучения учеб. пособие / Е. К. Гитман; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2012. - 70 с.
9. Годлиник О. Б. Основные вопросы и концепции педагогики учеб. пособие / О. Б. Годлиник, Е. А. Соловьёва. - Санкт-Петербург : СГАСУ, 2011. - 84 с.
10. Гуревич П. С. Психология и педагогика учебник / П. С. Гуревич. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 320 с.

11. Ермаков В. А. Психология и педагогика учеб. пособие / В. А. Ермаков. - Москва: ЕАОИ, 2011. - 302 с.
12. Железнякова О. М. Феномен дополнительности в научно-педагогическом знании монография / О. М. Железнякова. - Москва: Флинта: Наука, 2012. - 349 с. - Библиогр.: с. 296-348.
13. Каинова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Э.Б. Каинов. - М: ИД «Форум» : ИКФРА, 2009. – 208 с.
14. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта учеб.практ. пособие / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре: АмГПГУ, 2012. - 131с.
15. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 144 с.
16. Кузьменко Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности теоретико-методолог. и организац. предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 531 с.
17. Макеева В. С. Теория и методика физической культуры учеб.-метод. пособие / В. С. Макеева; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с.
18. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.
19. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства [Электронный ресурс] : [монография] / А. А. Новиков. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Советский спорт, 2012. - 256 с.
20. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях учеб. пособие для практ. занятий / А. Г.

Сетко [и др.] ; Оренбургская государственная медицинская академия ; под ред. А. Г. Сетко. - Оренбург : ОрГМА, 2012. - 97 с.

21. Панов Г. А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов учеб. пособие / Г. А. Панов. - Москва : РУДН, 2012. - 190 с.

22. Петрова О. О. Педагогика учеб. пособие / О. О. Петрова, О. В. Долганова, Е. В. Шарохина. - Саратов : Научная книга, 2012. - 191 с.

23. Писарева Т. А. Общие основы педагогики учеб. пособие / Т. А. Писарева. - [Саратов] : Научная книга, 2012. - 127 с.

24. Пименов А.Г. Педагогика современной школы учебное пособие/ А.Г. Пименов – Томбов: АН Консалт, 2014.- 44 с

25. Пономарева М. А. Общая психология и педагогика ответы на экзаменац. вопросы / М. А. Пономарева, М. В. Сидорова. - Минск : Тетралит, 2013. - 144 с.

26. Попов Е. Б. Основы педагогики учеб. пособие для слушателей магистратуры / Е. Б. Попов. - Оренбург : Оренбург. ин-т (филиал) Московского гос. юрид. ун-та им. О.Е. Кутафина, 2015. - 112 с.

27. Пуйман С. А. Педагогика современной школы ответы на экзаменационные вопросы / С. А. Пуйман. - Минск : ТетраСистемс, 2011. - 223 с.

28. Резепов И. Ш. Психология и педагогика ответы на вопросы : учеб. пособие / И. Ш. Резепов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2012. - 105 с.

29. Санникова А. И. Эволюция цели и содержания семейного воспитания ребенка с особыми образовательными потребностями в отечественной педагогике XX века электрон. учеб. пособие / А. И. Санникова, О. Н. Тверская ; Пермский гос. гуманит.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2011. - 44 с.

30. Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 199 с.

31. Смирнова Н. Г. Педагогика учеб.-метод. пособие для студентов вузов / Н. Г. Смирнова ; Кемеровский государственный университет культуры и искусств. - 2-е изд., доп. - Кемерово : КемГУКИ, 2010. - 124 с
32. Столяренко А. М. Общая педагогика учеб. пособие / А. М. Столяренко. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 479 с.
33. Тихонов А. М. Физическая культура : системно-деятельностный подход в преподавании [учеб.-метод. пособие] / А. М. Тихонов, Д. Д. Кечкин ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2013. - 103 с.
34. Тимохов А.Д. Общая педагогика учеб. пособие / А. Д. Тимохов - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 79 с.
35. Ульянова И. В. Современная педагогика воспитательная система формирования гуманистических смысложизненных ориентаций школьников : [монография] / И. В. Ульянова. - Саратов : Вузовское образование, 2015. - 297 с.
36. Хакимова Н. Г. Педагогика учеб. пособие / Н. Г. Хакимова ; Набережночелнинский государственный педагогический институт. - Набережные Челны: НГПИ, 2010. - 103 с.
37. Хаскина В.Н. Педагогика в школе / учеб. пособие В. Н. Хаскина; Набережночелнинский государственный педагогический институт. - Набережные Челны: НГПИ, 2011. - 83 с.
38. Хохлова В. В. Педагогическое взаимодействие в информационном обществе учеб. пособие / В. В. Хохлова. - Саратов: Вузовское образование, 2014. - 238 с.
39. Шадриков В.Д. Качество педагогического образования монография / В. Д. Шадриков. - Москва : Логос, 2012. - 200 с.
40. Шелехова Л. В. Математические методы в психологии и педагогике в схемах и таблицах : учебное пособие / Л. В. Шелехова. - Изд. 2-е, испр. - Санкт-Петербург : Лань, 2015. - 224 с.