

ческой культуры и пр.) – таким специалистам необходимо научиться «технологии формирования и корректировки своего имиджа», для поддержания высокого уровня и популяризации среди потребителей.

Библиографический список

1. Шепель В. М. Имиджелогия. Как нравится людям. М.: Народное образование, 2002.

2. Аверченко Л. К. Практическая имиджелогия: Учебное пособие. – Новосибирск: СибАГС, 2007.

Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. Анализ научно-методической литературы позволил получить представление о процессе физической подготовки с использованием средств фитнеса как эффективном, но недостаточно изученном способе воспитания интереса к занятиям физической культурой и спортом у школьников. Полученные в ходе эксперимента результаты говорят об эффективности предложенной экспериментальной методики, основанной формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом с использованием средств фитнеса.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура, дети школьного возраста

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 [2].

Для полноценного и гармоничного развития ребенка нужно развивать не только 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 интерес-

ным 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.

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.

Урок физической культуры является главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. От его проведения в значительной степени зависит уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников.

Очень важно, чтобы он, стимулировал учащихся к самостоятельным занятиям, как в школе, так и дома, способствовал эмоциональному и психологическому благополучию, успешности детей. Как показывает практика эмоциональные эмоции, хорошая физическая форма, умение владеть своим телом, способствуют ведению здорового образа жизни и во взрослой жизни [1].

Исследования ученых последних лет, данные статистики, показывают, что современные дети, особенно в крупных городах, ведут малоподвижный образ жизни. Очень много времени они тратят на просмотр телепередач и видеофильмов, слишком рано начинают увлекаться компьютерными играми.

Дети, приходя в школу, продолжают играть в телефон, планшет, любые другие гаджеты и т.д. Внимание и их интерес в настоящее время очень тяжело чем-то привлечь.

В связи с необходимостью подготовки к сдаче ЕГЭ, урок физической культуры, наряду с уроками труда и ОБЖ дети воспринимают не серьезно, особенно в старших классах.

Большим мотивационным моментом и стимулом для занятий являются спортивные и подвижные игры, которые проводятся на каждом уроке, если он проходит в большом спортивном зале или на улице.

Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора детьми занятий им. Их интерес также обусловлен и тем, что фитнес-программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны.

Применение *фитнеса* в подготовительной части урока любой направленности, прежде всего, должны отражать специфику данного вида упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся [3].

Для экспериментальной проверки вышеуказанных положений нами была проведена опытно-поисковая работа. Базой исследования выступило муниципальное автономное образовательное учреждение Гимназия №144. В эксперименте участвовали 60 человек (два шестых 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.

Контрольная группа в течение всего эксперимента занималась физической культурой по учебной программе МАОУ гимназии №144. Учащиеся экспериментальной группы дополнительно использовали специально разработанную методику, направленную на повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом с использованием средств фитнеса.

На втором этапе проектировочной деятельности для проведения анкетирования была составлена 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 культуры и спорту. Первые пять вопросов общие, направленные на выяснения отношения учащихся к уроку физической культуры, к занятиям спортом, к участию в спортивных соревнованиях. Также эти вопросы позволили выявить занятость учащихся в спортивных секциях и определить тех, кто занимается физическими упражнениями вне школы. Следующие пять вопросов 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.

По результатам проведённого нами исследования 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.

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, вос-

питанию 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 и спортом с использованием средств фитнеса эффективна.

Библиографический список

1.Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта учеб.практ. пособие / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. - 131с.

2.Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 144 с.

3.Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.

Койков С.А., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Оздоровительное плавание является частью оздоровительной физической культуры. Оно характеризуется, как наиболее эффективное средство оздоровления, не имеющие ограничений и подходящие практически всем здоровым людям любого возраста.

Ключевые слова: образ жизни, двигательная активность, водная среда, плавание, положительное влияние.

Ни для кого не секрет, что состояние здоровья человека тесно и напрямую взаимосвязано с режимом повседневной физической активности, сбалансированным питанием и образом жизни. Физическая культура является неотъемлемой частью формирования осознанного, последовательного и эффективного воздействия на изменение физического состояния человека [1]. Средствами достижения данной цели являются разнообразные двигательные формы активности, рациональный режим труда и отдыха, а также естественные силы природы. Наиболее отчётливо, благоприятное воздействие есте-