

Е. Г. САЙКИНА

**СТРАТЕГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ФИТНЕСА
В МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**



Санкт-Петербург
2012

Е.Г. САЙКИНА

СТРАТЕГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ФИТНЕСА
В МОДЕРНИЗАЦИИ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Монография

Санкт-Петербург

Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена
2012

УДК 656.1
ББК 39.808
С 38

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена

Рецензенты: Солодьянников В.А., доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики гимнастики РГАФК им. П.Ф. Лесгафта

Казыров Р.М., доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики физической культуры РГПУ им.
А.И. Герцена

Козакевич Н.В., кандидат педагогических наук, доцент
кафедры гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена

С 38 Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации
физкультурного образования школьников: Монография.- Санкт-Петербург:
Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2012.- 297 с.

ISBN 978-5-9048973-04-2

Монография представляет собой обобщение передового опыта, накопленного в теории и практике оздоровительной физической культуры и фитнеса, анализ концептуальных взглядов ученых и практиков на модернизацию физкультурного образования школьников, обоснование приоритетной оздоровительной направленности программы по физической культуре, разработку и реализацию программ по различным направлениям фитнеса, для дополнительного третьего урока физической культуры.

В работе представлено развернутое изложение авторской концепции программы «Школы здоровья» по физической культуре для учащихся 1-11 классов, обоснована стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников с целью оздоровления детей, повышения уровня их физической подготовленности и привлечения их к систематическим занятиям физической культурой, предполагающей эффективное использование инновационных оздоровительных технологий и фитнес-технологий в системе школьного физкультурного образования.

Монография рассчитана на специалистов по физической культуре образовательных учреждений, физкультурно-спортивных организаций, фитнес-клубов, научных работников, аспирантов и студентов физкультурных вузов, а также всех, кого интересуют проблемы физической культуры детей и подростков.

УДК 656.1

ББК 39.808

ISBN 978-5-9048973-04-2

© Сайкина Е.Г., 2012

© Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. ФИТНЕС В ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ..	13
1.1. Современное состояние физкультурного образования школьников и его инновационные процессы..	14
1.2. Причины снижения интереса учащихся к уроку физической культуры и пути повышения его эффективности	26
1.3. Анализ состояния здоровья школьников и факторы, обуславливающие его снижение.....	36
1.4. Основные пути и направления деятельности по укреплению здоровья школьников в образовательных учреждениях	48
1.5. Фитнес как социокультурное явление и инновация в оздоровительной физической культуре.....	56
Выводы по первой главе	59
ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ.....	71
2.1. Требования к современному уроку физической культуры	72
2.2. Третий дополнительный урок физической культуры – «за» и «против».....	88
2.3. Аналитическое обобщение концептуальных взглядов на содержание дополнительного третьего урока физической культуры в школе	94
2.4. Детский фитнес и внедрение его технологий в урок физической культуры школьников	104
2.5. Музыкальное сопровождение как неотъемлемая часть урока физической культуры и требования к нему	114
Выводы по второй главе	124

ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ..	127
3.1. Анализ концептуальных подходов, основанных на приоритете оздоровительной направленности программы по физической культуре и проект программы «Школа здоровья».....	129
3.2. Требования к разработке программы на основе алгоритма и критерии ее эффективности	143
3.3. Характеристика и специфические особенности фитнес-программ для детей школьного возраста...	154
Выводы по третьей главе	160
ГЛАВА 4. ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ...	162
4.1. Эффективность реализации программы по танцевально-игровой гимнастике и ее влияние на повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста.....	163
4.2. Развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста средствами танцевально-ритмической гимнастики и детской аэробики..	168
4.3. Программа по классической и танцевальной аэробике и определение её влияния на развитие двигательных способностей и повышение интереса к урокам физической культуры школьников 5-11 классов.....	172
4.4. Программа по футбол-аэробике «Танцы на мячах» для детей младшего школьного возраста и ее экспериментальное обоснование.....	184
4.5. Эффективность развития двигательных способностей учащихся средствами лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс».....	197
4.6. Экспериментальное обоснование эффективности применения фитнес-технологий в уроках физической культуры школьников.....	205

Выводы по четвёртой главе	216
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	218
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	223
ПРИЛОЖЕНИЯ	245
Проект программы с применением фитнес-технологий для третьего урока по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов	
Программа по футбол-аэробике «Танцы на мячах» для учащихся 1-3 классов.....	
Программа по классической и танцевальной аэробике для девушек 10-11 классов.....	

ВВЕДЕНИЕ

Приоритетными направлениями развития России на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, в том числе, детей и подростков, что делает реальной угрозой сохранению и воспроизводству человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала.

Физкультурно-образовательная деятельность существенным образом изменилась в связи с модернизацией образования, повышением качества, развитием гуманистической направленности целей, содержания, условий образования и воспитания личности. Всё это способствует переходу к инновационному типу учебно-воспитательного процесса и призвано содействовать разрешению накопившихся проблем и противоречий.

Особую тревогу вызывает противоречие между появлением образовательных учреждений различных типов, программ и технологий, и, соответственно, возрастанием умственных нагрузок на детей, начиная с самого раннего возраста, их успехами в интеллектуальной деятельности, с одной стороны, и ухудшением состояния здоровья, падением уровня двигательной активности, утратой ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, с другой стороны.

Решение актуальнейшей для государства проблемы улучшения здоровья подрастающего поколения носит комплексный характер, требующий привлечения организаций и специалистов разных научных направлений, и, в первую очередь, образования, здравоохранения и физической культуры. Физическая культура детей дошкольного и школьного воз-

раста в последние годы претерпевает значительные изменения. Так, обновление физкультурно-оздоровительной и учебно-воспитательной работы в дошкольных и школьных учреждениях связано с решением ряда актуальных для этой сферы проблем и одной из них является использование инновационных педагогических и оздоровительных технологий.

Вместе с тем, в течение многих лет наблюдается неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой значительной части школьников, что сказывается на снижении уровня их физической подготовленности и потере интереса к занятиям физической культурой.

Указанное актуализирует поиск эффективных путей оздоровления и гармоничного физического развития детей и подростков, в частности, переход от сложившихся схем содержания и организации уроков физической культурой в общеобразовательных учреждениях к инновационным, что становится важной научной задачей.

Урок является основной организационной формой физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях и важнейшим фактором, обеспечивающим успешность формирования физической культуры личности, а введение дополнительного третьего урока может существенно изменить содержание школьного образования в области физической культуры, сделать его более интересным и привлекательным для учащихся, повысить эффективность и качество учебно-воспитательного процесса.

Однако на пути перехода от воплощения желания многих учителей физической культуры о введении третьего урока в учебно-воспитательный процесс школьников к его практической реализации, предстоит непростое решение ряда насущных проблем. «Каким быть третьему уроку?», «Где его проводить?», «По какой программе?», «Что он изменит в физкультурном образовании?», «Будет ли третий урок спо-

способствовать повышению интереса?» – эти и другие вопросы стали темой нашего исследования.

Внедрение третьего урока физической культуры продиктовано разными соображениями. Во-первых – совершенствование содержания и методики проведения уроков физической культуры дошло до своего логического завершения и дальнейшее улучшение в этом направлении представляется сомнительным.

Во-вторых – учебная перегрузка школьников, нарушение здоровья в различных формах требуют проведения реабилитационных мероприятий, чего невозможно добиться в полной мере на стандартном уроке физической культуры (который и без того перегружен своими задачами) или только в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, подвижные перемены, занятия физическими упражнениями в группах продленного дня). Внедрение в учебный процесс третьего урока физической культуры требует специальной разработки его научно-методического и программного обеспечения.

В предлагаемой парадигме физического воспитания стандартные уроки физической культуры выполняют свою истинную функцию – образовательную. Какова же основная цель третьего урока? На наш взгляд, это, прежде всего, формирование навыков использования оздоровительной физической культуры и овладение учениками навыками целенаправленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной физкультурной деятельности по интересам.

Настоящее видение проблемы позволило нам для достижения указанных целей рекомендовать внедрение фитнеса, рассмотреть его как инновацию в области физической культуры, значимое социокультурное явление, целенаправленный

систематический процесс занятий с оздоровительной направленностью, способствующий физическому развитию занимающихся, повышению уровня их физической подготовленности. Вместе с тем, он может быть позиционирован и как фактор формирования в социуме культурных ценностей нового тысячелетия, свободы выбора, самостоятельности, предприимчивости, толерантности, а обоснование его научных и методологических основ – как один из перспективных путей повышения эффективности и качества физкультурного образования детей дошкольного и школьного возраста в условиях модернизации.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Это способствует его внедрению во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей школьного возраста.

На сегодняшний день фитнес в целом можно определить как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованных с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определённостью и личной заинтересованностью.

Актуальность представленного исследования обусловлена необходимостью разработки программно-методического обеспечения дополнительного третьего урока физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях, а также противоречиями между:

- запросом общества в здоровом, гармонично развитом подрастающем поколении и неэффективностью традиционных подходов к организации и содержанию занятий физической культурой детей и подростков;
- модернизацией физкультурного образования, введени-

ем дополнительного третьего урока физической культуры и отсутствием единства взглядов ученых и практиков на направленность его содержания (образовательную, спортизированную или оздоровительную), научного обоснования его программно-методического обеспечения;

- широкими возможностями фитнеса, его стратегической ролью в оздоровлении школьников и повышении уровня их физической подготовленности и интереса к уроку физической культуры и стихийностью внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс детей и подростков, отсутствием разработки программы с применением фитнес-технологий и ее научного обоснования для дополнительного третьего урока физической культуры.

В результате проведенных многолетних исследований научно обосновано использование инновационных оздоровительных технологий и, в частности, технологий детского фитнеса в практике учебно-воспитательного процесса, определены возможности его применения в образовательных учреждениях разного типа и вида, в том числе – в дополнительном третьем уроке физической культуры.

На основании результатов, полученных в процессе педагогических экспериментов и практического опыта работы, представлена разработка программно-методического обеспечения дополнительного третьего урока физической культуры в общеобразовательных средних учебных заведениях.

Настоящее исследование развивает проблематику наших предыдущих исследований и публикаций, посвящённых вопросам развития инновационных оздоровительных видов физической культуры и, в частности, фитнеса. Автором систематизирован и обобщён обширный эмпирический материал (в том числе, обоснованы результаты собственных исследований), представляющий научно-методический интерес для модернизации физкультурного образования и развития дет-

ского фитнеса и его технологий в России как фундаментального научного направления.

Материалы исследований могут служить не только источником важной и интересной информации, но и являться стимулом для процесса осмысления наиболее сложных проблем, связанных с ролью государства в жизни общества, с его политикой, направленной на обеспечение определённого уровня благосостояния всех своих граждан и укрепление здоровья, особенно – детей и подростков.

Монография состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы и приложения.

В первой главе рассматривается современное состояние физкультурного образования школьников и раскрываются инновационные процессы, происходящие в нем; обосновываются проблемы урока физической культуры; анализируется состояние здоровья школьников, определяются факторы и причины, влияющие на его ухудшение; определяются основные направления деятельности и пути укрепления здоровья школьников в образовательных учреждениях.

Во второй главе определяются требования к современному уроку физической культуры в школе; выявляются проблемы и перспективы дополнительного третьего урока физической культуры в школе; обосновывается стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников и внедрение его технологий в урок физической культуры; раскрывается значение музыкального сопровождения на уроке физической культуры.

В третьей главе проводится сравнительный анализ концептуальных взглядов на содержание программы по физической культуре школьников и дан проект программы «Школы здоровья»; представлен алгоритм составления программы, обосновываются требования к ее разработке и определяются критерии эффективности программы; раскрыты характеристика и обосновываются специфические особенности фитнес-программ для детей школьного возраста.

В четвёртой главе обосновывается эффективность реализации программ по танцевально-игровой гимнастике, танцевально-ритмической гимнастике и детской аэробике, классической и танцевальной аэробике, фитбол-аэробике «Танцы на мячах», лечебно-профилактическому танцу «Фитнес-Данс» и определяется их влияние на развитие двигательных способностей, физическую подготовленность и физическое развитие детей школьного возраста; определяется эффективность применения фитнес-технологий в уроке физической культуре школьников.

В приложении предлагаются примерные программы по разным направлениям фитнеса для дополнительного третьего урока физической культуры в школе.

ГЛАВА 1. ФИТНЕС В ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССАХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

На современном этапе развития российского общества происходят глобальные политические, экономические и социокультурные преобразования. Для всех сфер общественной жизни современной России, как и всего мирового сообщества, характерно взаимопроникновение и взаимодействие различных культур и новейших открытий в различных областях деятельности.

Фитнес в полной мере отражает эти тенденции, так как является продуктом интеграции зарубежных и отечественных достижений в области физической культуры, их адаптации и модернизации в зависимости от изменяющихся социокультурных условий. Он соединил в себе наиболее эффективные для оздоровления человека технологии и методики с многотысячелетним опытом в области оздоровительной физической культуры разных стран мира, в том числе и России, облекая их в привлекательную, современную форму, отвечающую духу времени и культурным запросам человечества и на основе этого создавая новое.

С философской точки зрения, его широкое внедрение в отечественную физкультурно-оздоровительную практику обусловило взаимопроникновение и взаимоотражение идей значимых парадигм современного мира – глобализации, гуманизма, модернизации и холистического подхода к человеку и его деятельности. С этих позиций, генеральная идея современности может быть выражена Сократовским постулатом о том, что именно человек является высшей ценностью. При этом ценность представляют все его составляющие – биологическая, духовная, социальная и культурная. Фитнес оказы-

вает влияние на все из них, но, в первую очередь, решает свою приоритетную задачу – оздоровление людей, повышение их физической дееспособности приобщение к здоровому образу жизни.

В данной главе дана характеристика фитнеса как значимого социокультурного явления и инновации в оздоровительной физической культуре и раскрыты предпосылки его внедрения в физкультурное образование школьников.

1.1. Современное состояние физкультурного образования школьников и его инновационные процессы

Наступивший XXI век многие исследователи характеризуют по-разному, однако он, безусловно, является веком реформирования образования. Повышенное внимание к данной проблематике со стороны правительства и научной общественности страны обусловлено тем, что как никогда остро, приходит осознание того, что образование – не только социокультурный, культурно-исторический и антропологический феномен, но система и социальный институт (то есть общественно-государственная структура), что определило его реформирование в современных условиях развития общества.

Принципиально новым явилось введение государственных образовательных стандартов на территории России. Смена главенствующих парадигм также предопределила ряд концептуальных перемен в сфере образования.

Физкультурное образование, являясь неотъемлемой частью общей системы образования и подчиняясь влиянию генеральных тенденций, потребовало обновления, модернизации в соответствии с ними и пересмотра многих положений, что предопределило появление и ряда некоторых проблем.

В физической культуре детей школьного возраста наиболее важной составляющей является система общего физкультурного образования, так как именно здесь формируется образовательно-воспитательный эффект, наиболее ощутимы сдвиги в физическом развитии, закладываются основы интеллектуального, физического, духовно- нравственного и профессионального совершенствования человека.

При этом физкультурное образование выступает в качестве не только главного, определяющего звена системы образования детей школьного возраста, но и является основой всего процесса их физического воспитания, обеспечивающего успешность формирования физической культуры в обществе.

В связи с этим, необходимо отметить, что на общем фоне реформирования физической культуры детей и подростков в России, характеризующейся значимыми преобразованиями и инновационными тенденциями её обновления, на наш взгляд, одной из главных, трудноразрешимых является проблема модернизации школьного (общего) физкультурного образования.

Значимость этой проблемы, её острота подтверждается мнением многих исследователей (А.Т. Паршиков, 2003; В.П. Лукьяненко, 2005; С.В. Ким, 2005 и др.) и обусловлена тем, что именно оно стоит во главе всех видов физической культуры детей и подростков (физической рекреации, физической реабилитации, спорта) и осуществляется в общеобразовательных учреждениях различных видов и типов, программы которых решают общие и частные задачи физической культуры.

Образование в области физической культуры является весьма важной составляющей образовательной системы. В соответствии с этим, на него распространяются все её общие тенденции и подходы. В то же время, физкультурное образо-

вание имеет ряд своих специфических особенностей, проблем и противоречий, влияющих на замедление процесса его модернизации, особенно школьных образовательных учреждениях, что требует отдельного анализа.

Известно, что отечественная система физкультурного образования в последние годы переживает весьма тяжёлые времена. Невысокий престиж многих профессий и специальностей, низкий уровень финансирования, и, соответственно, не достаточно высокая оплата труда педагогов, изношенная материально-техническая база, высокая стоимость учебной литературы, ухудшающееся физическое и психическое здоровье обучающихся – всё это заставляет оценивать ситуацию как кризисную.

В связи с указанным, определение путей выхода из затянувшегося кризиса и обновления физкультурного образования является на современном этапе особенно актуальным. Именно система образования должна остановить духовное обнищание общества, процессы десоциализации личности, возродить значение нравственных идеалов и подлинно человеческих ценностей, а также повысить уровень здоровья будущего поколения России

Пронсходящие изменения в системе образования в 90-х годах XX века вызвали бурное развитие инновационной деятельности в образовательных учреждениях, в том числе, и в области физической культуры.

В 90-е – годы опытно-экспериментальная работа буквально захлестнула учреждения дошкольного, школьного и дополнительного образования (М.М. Поташник, В.С. Лазарев, 1995; И.С. Батракова, 1995; Е.С. Заир-Бек, 1995; Е.И. Казакова, 1995; О.Е. Лебедев, 1996; А.П. Тряпицына, 1996; В.П. Воронцова, 1997; А.Г. Паршиков, 2003; С.С. Филиппов, В.В. Жгутова, 2005, С.И. Изаак, М.Х. Индреев, М.Н. Пуховская, 2005 и другие).

Можно констатировать, что возникновение инновационных процессов в образовании имеет тесную взаимосвязь с общими тенденциями развития общества, обусловлено ими и осуществляется по схеме, представленной нами на рисунке 1.



Рис. 1. Возникновение инновационных процессов в образовании

Из представленного рисунка видно, что процессы, происходящие в планетарном масштабе на мега-уровне – переход от цивилизации техногенной к антропогенной с присущим ей приоритетом антропоцентризма, дало импульс к из-

менениям ценностных ориентаций российского общества. Соответственно, указанные позитивные идеологические тенденции незамедлительно вступили в конфронтацию с парадигмальными установками предыдущего периода развития. Возникшие противоречия вызвали необходимость преобразования различных сфер общественной жизни, и, в первую очередь, реформирование системы образования, которая, откликаясь на внешний импульс, стала подвергаться пересмотру своих парадигмальных ориентиров и основополагающие принципы.

В ответ на происходящие изменения, возник всплеск инновационной активности и появление большого числа разнообразных инноваций, отличающихся друг от друга степенью научной обоснованности, адекватностью поставленным задачам, и, соответственно, эффективностью.

При этом возник классический конфликт между традицией и новацией, старым и новым в образовании. Усилению этой конфронтации способствовала инертность и консервативность отечественного образования с одной стороны, и некоторое число новых программ и технологий, не отвечающих заявленным целям.

Соответственно, эта проблема потребовала своего решения и сформировала социальный заказ на научно-обоснованные, экспериментально-подтверждённые, эффективные инновации и их внедрение в существующую систему отечественного образования в условиях её реформирования.

В свою очередь, творческий поиск решения поставленных задач и реализация их на практике послужит новым импульсом к дальнейшему развитию системы образования.

В соответствии с указанным следует заметить, что на современном этапе реформирования образования значительно изменилась деятельность практически всех образователь-

ных учреждений. Изменения эти, в первую очередь, определяются политикой и экономикой государства.

Они также базируются как на внешних принципах образования: демократизации; многоукладности; вариативности и альтернативности; народности и национального характера образования; открытости; регионализации, создающих социально-педагогические условия системы образования, так и на внутренних (гуманизации и гуманитаризации, дифференциации, развивающего, деятельностного характера, непрерывности), обеспечивающих собственно педагогические условия её полноценной деятельности. Необходимо подчеркнуть, что, как правило, в качестве ведущего, при соблюдении остальных, выбирается один или несколько «внутренних» принципов, обеспечивающих собственно педагогические условия деятельности системы образования.

Ещё в 1994 году Э.Д. Днепров указывал, что существует несколько подходов к преобразованию учебно-воспитательного процесса. Первый предполагает творческое развитие гуманистических и демократических принципов и технологий в рамках традиционно сложившейся системы. Второй реализуется в режиме поиска. Он предоставляет возможность педагогическим коллективам создавать и проводить в жизнь свои, принципиально новые авторские проекты организации учебно-воспитательной работы.

В настоящее время наиболее важными становятся такие направления физкультурного образования, которые должны учитывать:

- духовное, физическое, психическое здоровье людей;
- социальную возрастную группу, профессиональные интересы и потребности личности и др.;
- национальные традиции (в том числе, и в области физической культуры) и региональные особенности (климатические условия, наличие спортивных традиций и др.).

В одних из первых документов, направленных на реформирование физкультурного образования: Концепции развития физической культуры (1990), Программе физического воспитания населения СССР (1990), Концепции непрерывного физического образования детей и учащейся молодёжи (1989), отражена роль физической культуры в жизни современного общества, осознание её ценностей и активное приобщение через целенаправленный процесс формирования физической культуры каждого человека. Результатом преобразования должно стать осознание в общенациональном масштабе сущности феномена физической культуры как важнейшей составляющей общечеловеческой культуры.

В данных документах было указано, что начинать преобразования физической культуры в стране надо с изменения отношения к нуждам физического воспитания дошкольников и учащихся школьного возраста.

Однако следует отметить, что решить ситуацию по развитию массовой физической культуры пытались учёные и практики, руководители различных рангов, но, к сожалению, до сих пор осуществить её в широких масштабах не удалось. Одной из причин этого является то, что на фоне появления и развития инновационных преобразований в этой сфере многие прежние положения, ставшие фундаментальными в науке, в государственных документах, массовом сознании, тормозят инновационную деятельность, что препятствует выработке эффективной стратегии её дальнейшего развития. Как свидетельствуют факты, разработка теории физической культуры не успевает за изменениями, происходящими в общественной жизни.

В.П. Лукьяненко (2005) отмечает, что, несмотря на многочисленные исследования (около 700 научных работ на уровне диссертационных), посвящённых совершенствованию процесса физического воспитания учащихся общеобразова-

тельных заведений, до сих пор кардинальных изменений в решении этой проблемы не произошло. И в результате, как справедливо отметил автор, школьная физическая культура на протяжении многих десятилетий, не выполняет свои ни тактические, ни стратегические функции.

Указанное в значительной мере обусловило тот факт, что, несмотря на ряд прогрессивных признаков своего развития в последние годы, физическая культура не стала потребностью большинства людей, а тенденция падения интереса к занятиям ею среди школьников (особенно в общеобразовательных учреждениях) неумолимо растёт.

Возможно, происходящие в 90-е годы политические и социально-экономические перемены оказали негативное влияние на поставленные задачи реформирования образования, в том числе и в области физической культуры, до сих пор не сформирована единая позиция, что ведёт к его торможению.

В последние годы перед учёными ставятся актуальные задачи выявления и анализа причин низкой эффективности традиционных технологий и теоретическое обоснование принципиально новых подходов к определению целей, содержания и организационных основ общего образования в сфере физической культуры.

Необходимость перестройки физической культуры детей и учащейся молодёжи и усиленного внимания к данной проблеме подчёркивалась ещё в 1995 году фактом создания проблемного научного совета (ПНС) по физической культуре на базе РАО и РГАФК, который определил на ближайшие годы разработку концептуальных основ теории и методики физического воспитания, реформирования физической культуры подрастающего поколения. При этом ведущей идеей было формирование нового поколения населения России, в результате принятия определённых мер, обеспечивающих изменение

отношения общества и государства к воспитанию и образованию детей и подростков, создающих условия для освоения инновационных технологий воспитательно-образовательного процесса (В.В. Кузин, 1998).

При этом следует особо подчеркнуть, что целесообразность внедрения той или иной инновации в систему образования диктуется определёнными основаниями, которые довольно полно представлены в работе В.А. Бордовского (1998). К ним относятся:

- актуальность (полнота выделения актуальных проблем) и результативность нововведений;
- соответствие каждой предлагаемой идеи общей идее развития непрерывного образования;
- заинтересованность учителей в активном освоении инноваций и совершенствовании своей деятельности;
- инновационный потенциал идеи, своевременность и современность инновации, её реалистичность;
- соответствие новшества личным интересам и возможностям тех, кто будет её осваивать;
- определение и рациональность выбора пути инновации к её внедрению и распространению (высокая информативность);
- возможность устранения сопротивления нововведению, которое часто сопровождает инновационные преобразования (оно может возникать со стороны тех работников, которым инновация не по силам);
- финансовые затраты на освоение инновации и её материально-техническое оснащение;
- нормативно-правовая обеспеченность новой идеи.

В настоящее время формируется более широкий философско-культурологический взгляд на физическую культуру, способствующий осознанию человеком и обществом всего

богатства этого социального явления, несущего в себе большой культурный потенциал.

В соответствии с современными реалиями на данном этапе в качестве цели предмета физическая культура выдвигаются следующие: формирование крепкого здоровья, гармоничное физическое развитие, оптимальный уровень развития физических способностей, формирование знаний, умений и навыков (в том числе, необходимых для самостоятельных занятий), ценностных ориентаций на физическое, духовное самосовершенствование личности, а также выдвигается проблема формирования физической культуры личности.

Действительно, в числе основных задач физической культуры должны быть: образовательные, воспитательные и оздоровительные, но всё же приоритетной задачей должна быть – оздоровительная. Это подтверждается мнением ведущих учёных, проводящих исследования в этой области (А.Ф.Бойко, 1990; Ю.М. Вавилова, 1990; Т.И. Барановой, 1991; Е.П. Ильина, 1994; П.М. Жижина, 1996; О.В. Филинковой, 1997; Г.Н. Грец, 2000; А.Г. Трушкина, 2000 и др.), а также результатами проведённого нами опроса учителей физической культуры, руководителей физического воспитания дошкольных учреждений г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области (500 человек).

Помимо изложенных аргументов и теоретического анализа научно- методической литературы, модернизация физической культуры детей и подростков, по мнению В.П. Лукьяненко (2005), обусловлена:

– увеличением роли физической культуры в современном обществе как фундаментальной основы для обеспечения единства духовного, интеллектуального и физического развития человечества (адекватного физического развития, сохранения здоровья, увеличения работоспособности, долголетия человека);

– необходимостью усиления значения физкультурного образования детей и подростков как сферы формирования общекультурных, общеучебных познавательных умений и навыков, без достаточного овладения которыми все другие элементы непрерывного образования в сфере физической культуры будут малоэффективны;

– реальное, а не декларативное осознание того, что физическая культура является неотъемлемой и необходимой частью общей культуры детей и подростков, являясь при этом эффективным способом борьбы с такими негативными факторами сегодняшнего дня как отсутствие общей и двигательной культуры, незанятость, наркомания, алкоголизм и т.д.

В процессе анализа научно-методической литературы и собственного педагогического опыта, нами был выявлен ряд противоречий, существующих в современной системе образования, присущих и физкультурному образованию. Среди них можно перечислить противоречия между:

– необходимостью повышения гуманистических основ образования и реальным приоритетом технократизма;

– необходимостью укрепления здоровья детей и подростков и информационной загруженностью школьников;

– стремлением детей к оздоровительным занятиям, соответствующим их интересам и потребностям и сравнительно высокой стоимостью физкультурно-оздоровительных услуг, что препятствует их доступности всем социальным слоям общества;

– традиционными занятиями физической культурой и интересом школьников к современным фитнес-технологиям;

– желанием учителей физической культуры внедрять инновации, современные методики, фитнес-технологии в учебно-воспитательный процесс и недостаточными ресурсами: информационными (программы, учебно-методические пособия и др.), кадровыми, экономическими.

Исследование и осмысление указанных противоречий способствовало определению путей их преодоления, нахождению действенных способов реформирования и модернизации физической культуры и, в частности, физкультурного образования детей и подростков.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р, основными направлениями модернизации физического воспитания в современной школе определены:

- введение новых федеральных государственных образовательных стандартов по физическому воспитанию для всех ступеней общего образования;

- разработка примерных учебных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающие индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся, в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и оценка эффективности этих программ;

- сохранение обязательной формы образования в области физической культуры в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом в объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю;

- разработка и внедрение образовательных программ физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов для образовательных учреждений всех типов;

- существенное увеличение объема спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время для реализации необходимого недельного объема двигательного режима учащихся не менее 8 часов в неделю

путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ.

Конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, воспитание, приобщение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. А это, в свою очередь, предусматривает переход к формированию новой технологической базы физического воспитания, развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории и методики физической культуры, спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики и биотехнологий, медицины, информатики, нанотехнологий и управления.

Таким образом, современное состояние физкультурного образования детей школьного возраста можно определить как изменяющееся в соответствии с требованиями времени. При этом наиболее актуализирован в настоящее время поиск эффективных педагогических, оздоровительных инноваций, которые могли бы не только способствовать его модернизации, но имели во главе приоритет оздоровления, выполняя при этом ещё и важные образовательные и социокультурные функции.

1. 2. Причины снижения интереса учащихся к уроку физической культуры и пути повышения его эффективности

Процессы, происходящие в различных сферах общественной жизни современной России, в полной мере нашли своё отражение в системе школьного образования. Одной из

важнейших в настоящее время является проблема занятий физической культурой. Несмотря на то, что она с каждым годом вызывает всё больше дискуссий среди ведущих учёных и педагогов-практиков, единого мнения до сих пор не достигнуто.

Основной формой занятий физической культурой в школе является урок, поэтому в настоящее время перед школой стоит первоочередная задача – как построить урок, чтобы физическая культура при этом не теряла свои собственные социокультурные формы и функции и не уподоблялась процессу только физического «натаскивания» на сдачу учебных нормативов. Её основополагающим принципом в современных концептуальных подходах является: единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности. Это обуславливает образовательную, методическую и деятельностно-практическую направленность воспитательного процесса (Н.А. Пономарев, 1998; В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман, 1992; Ю.М. Николаев, 1998; Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов, 1999 и др.).

На современном этапе в преподавании физической культуры в школе накопилось множество проблем, требующих своего решения. Это и нехватка спортивного инвентаря и оборудования, не соответствующая современным требованиям материально-техническая база, недостаточное методическое обеспечение (недостаток учебников в школах) и др. Одной из главных является падение интереса к занятиям физическими упражнениями. На наш взгляд, многие современные проблемы школы просматриваются, как через призму, через интерес к уроку.

Проблема интереса всегда требовала к себе повышенного внимания и изучалась многими исследователями (Г.Г. Водолажским, 1969; А.М. Войлоковым, 1972; И.А. Свиридовой, 1983; Е.П. Ильным, 2000 и др.), на данном этапе она приоб-

ретают всё большую актуальность. Их исследования показывают, что положительное отношение к уроку физической культуры ослабевает от класса к классу, особенно у старшеклассниц, что крайне отрицательно сказывается на их здоровье, дальнейшей трудовой и семейной жизни.

Основными недостатками традиционной системы физического воспитания, влияющими на негативное отношение старшеклассников к занятиям, по мнению Л.И. Лубышевой (2006), является консервативность и авторитарность уроков физической культуры, их низкая моторная плотность, однородность используемых физических упражнений, отсутствие необходимого тренировочного эффекта, невозможность классификации занимающихся по типологическим группам.

Однако, помимо указанных причин, связанных, прежде всего с методическими недостатками, есть и причины социального порядка, связанные с невысоким авторитетом уроков физической культуры – как учеников, так и их родителей, и даже – учителей по другим предметам. Можно констатировать, что до сих пор ситуация в школе не меняется: отношение к уроку физической культуры остаётся отрицательным и, судя по тем тенденциям, которые происходят в социокультурной ситуации в России, оно сможет измениться в лучшую сторону, если будет создана чёткая система мотивации к занятиям физической культурой.

На необходимость создания мотивации у занимающихся также указывает Ю.Е. Рыжкин (2005), признавая, что именно мотивы являются тем психологическим фактором, который определяет отношение ученика к физической культуре, его включённость в процесс физического совершенствования. Автор условно делит их на общие и конкретные. К первым относятся желания школьников заниматься физической культурой вообще, ко вторым – занятия конкретным видом спорта, определёнными упражнениями.

Как отмечает Е.П. Ильин (2000), они могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом

случае школьник удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

1) самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья);

2) самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным);

3) подготовка себя к труду и службе в армии;

4) удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.).

Еще в 1997 году нами был проведён опрос более 300 старшеклассниц 10 – 11 классов с целью определить их мотивы, которые, по их мнению, способствовали бы, повышению интереса к занятиям физической культурой (Рис.2).



Рис. 2. Мотивы посещения уроков физической культуры девушками старших классов

В результате было выявлено, что 86,6% респондентов хотели бы заниматься на уроках физической культуры танцевально-ритмической гимнастикой, аэробикой для формирования эстетически развитого телосложения, красивой фигуры; 75,8% опрошенных отдали предпочтение умению научиться танцевать; 61,5% старшеклассниц желали повысить уровень своих двигательных способностей; 31,2% девушек хотели бы научиться играть в волейбол, баскетбол и другие современные спортивные игры; 30,8% школьниц определили, что главным мотивом к занятиям у них является - повышение уровня здоровья; 13,4% старшеклассниц отдали своё предпочтение другим мотивам занятий («Хочу быть не хуже других» и др.).

В 2003, 2005 и 2009 году были проведены исследования, в которых приняли участие 350 учителей физической культуры из разных школ города Санкт-Петербурга, более 2000 старшеклассников и 88 студентов факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена. Полученные данные позволили определить причины, которые на протяжении ряда лет ведут к снижению интереса к урокам физической культуры.

По результатам опроса учителей физической культуры выявлено, что интерес к уроку продолжает падать, особенно у старшеклассников, что приводит к ухудшению их здоровья, физической подготовленности и физического развития, это утверждают 89,1% респондентов, имеющих стаж работы свыше 10 лет. Этот факт 90,9% опрошенных объясняют, в первую очередь, плохой материальной базой школы и нехваткой спортивного инвентаря. Также в качестве основных факторов, снижающих интерес к уроку они отмечают: недостаточное количество прихода в школу молодых специалистов, владеющих инновационными педагогическими и оздоровительными технологиями (81, 8%); отсутствие, при

большом разнообразии, целенаправленной региональной оздоровительной программы по физической культуре, соответствующей особенностям современного контингента занимающихся (39, 4%); недостаток знаний по применению современных фитнес-технологий в учебно-воспитательном процессе (30,3%).

Анкетирование старшеклассников показало, что главной причиной их негативного отношения к урокам физической культуры в школе являются: однообразие, скука, малая физическая нагрузка для мальчиков и чрезмерная для некоторых девочек, недостаток современного спортивного инвентаря и оборудования, отсутствие положительных эмоций и музыкального сопровождения на уроке. Шаблонное проведение подготовительной части урока и, зачастую, отсутствие заключительной части отставляет у учащихся чувство незавершённости урока, вызывает у них состояние тревожности, неудовлетворенности, снижает интерес не только к данному уроку, но и провоцирует желание не приходить на следующий.

При опросе студентов факультета физической культуры ответы на вопрос: «Что не хватает сегодня уроку физической культуры, чтобы он стал интересным?» распределились следующим образом: 74,3% респондента отметили внедрение в урок современных фитнес-технологий; 62,3% опрошенных указали на наличие оборудованного зала и современного инвентаря. Также выпускники (48,6%) считают, что повышение интереса к уроку в значительной степени зависит от личности педагога, на их взгляд школе не хватает учителя – профессионала, мыслящего творчески, нестандартно, обладающего эрудицией, имеющего современный имидж и владеющего инновационными технологиями. Сам факт наличия в школе такого педагога снимает многие проблемы, в уроке присутствуют игровые и соревновательные

моменты, музыкальное сопровождение, динамичность в проведении урока, разнообразия средств и методов, взаимопонимание и индивидуальный подход к учащимся.

Обобщая полученные данные, можно обозначить основные причины снижения интереса к уроку физической культуры (рис.3.).

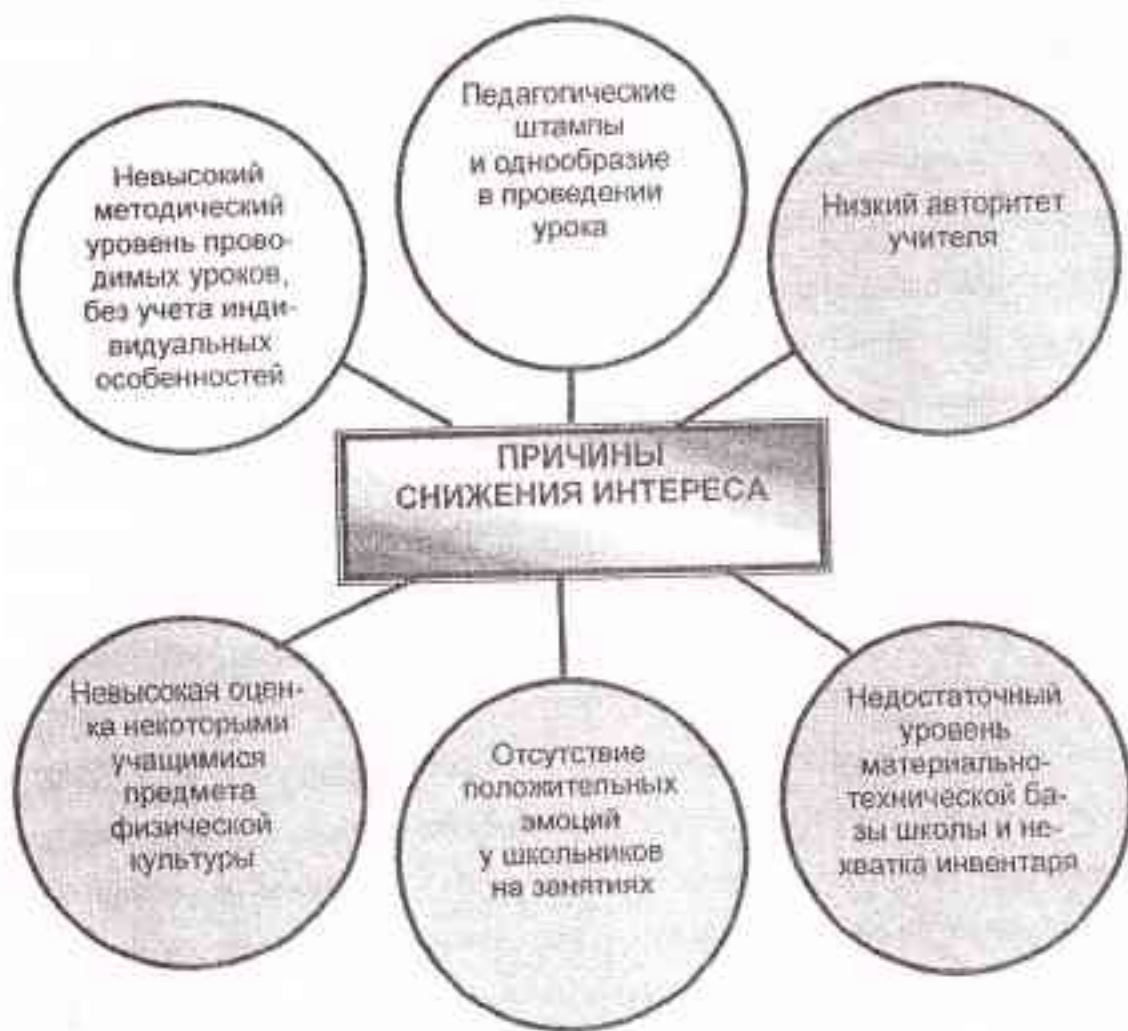


Рис. 3. Причины, приводящие к снижению интереса к уроку физической культуры

Анализ результатов научных исследований подтверждает, что качество физического воспитания во многих школах не соответствует современным требованиям, интересам и потребностям детей. Статистические данные констатируют, что 40% старшеклассников не удовлетворены тем, как про-

ведятся уроки физической культуры. Более 70% учащихся 9-10 классов считают, что они за годы обучения в школе не получили необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий спортом. Выпускники школ не умеют использовать средства физической культуры для организации здорового и содержательного досуга [141].

Изыскивая пути повышения интереса к уроку физической культуры и методы активизации учебно-воспитательного процесса, был проведён пролонгированный опрос 178 старшеклассников в 2005 и в 2009 уч. году. В результате выявлено, что для повышения интереса к уроку физической культуры они предлагают использовать игровые и соревновательные моменты, музыкальное сопровождение и современные направления фитнеса. При этом главным мотивом посещения занятий физической культурой, по мнению 92,3% опрошенных, является и формирование красивой фигуры средствами современных видов физкультурно-оздоровительной деятельности (аэробики, шейпинга, калла-ветики и др.).

Проведённый опрос учителей физической культуры г. Санкт-Петербурга показал их неудовлетворённость существующей программой школы для 9 – 11 классов (комплексная программа школы по физическому воспитанию). Специалисты (72,8%) считают, что современной школе нужна новая программа с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью. По их единогласному мнению программу надо изменить, сделать более гибкой, вариативной, чтобы педагог мог свободно варьировать учебным материалом, творчески планировать его в зависимости от условий школы и своей спортивной специализации. Респонденты отмечают, что в программу следует включать новые современные направления фитнеса, которые, на их взгляд, будут способствовать повышению интереса к физической культуре, а также

использовать грамотно подобранное музыкальное сопровождение, которое активизирует деятельность учащихся на уроке. Однако учителя отметили недостаток методических знаний в этой области.

Изучение специальной литературы свидетельствует о том, что до сих пор не найдены достаточно эффективные формы организации учебного процесса по физической культуре в школе, способные воплотить в непротиворечивых педагогических технологиях всё то новое, что создано российской наукой в области теории формирования физической культуры человека (В.В. Кузин, 1998).

Проведённые нами педагогические наблюдения в школах г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области определили те же причины, ведущие к снижению интереса к уроку физической культуры, как и более 17 лет назад, которые были определены нами еще в 1997 году. На данном этапе они заключаются в следующем:

1. Недостаточное оборудование материально-технической базы, не хватает спортивного инвентаря (современного практически нет);
2. Несоответствие требований программного материала и учебных нормативов современному контингенту школьников (по утверждению учителей, более 50% учащихся имеют различные отклонения в состоянии здоровья);
3. Несоответствие соблюдения условий проведения уроков в школе. В некоторых школах, как и много лет назад, в одном зале занимаются по два класса, не всегда одновозрастных, что приводит к снижению эффективности занятий физической культурой;
4. Заформализованное и шаблонное, однообразное проведение уроков, особенно в подготовительной части;
5. Недостаточная образовательная направленность уроков физической культуры и пропаганда здорового образа

жизни. В результате педагогических наблюдений выявлено, что в 90 случаев из 100 теоретические знания на уроке физической культуры не сообщаются;

6. Неудовлетворённость существующей комплексной программой. Во многих школах она не выполняется в связи с объективными причинами. 22% учителей не проводят уроки по гимнастике (нет гимнастических снарядов) и т.д.;

7. Недостаток в педагогических кадрах – не хватает молодых, конкурентоспособных, мобильных, профессионально грамотных специалистов, владеющих современными знаниями и инновационными технологиями.

Помимо выявленных в нашем исследовании причин снижения интереса к занятиям физической культурой, можно назвать и систему контроля успеваемости учащихся, которая оценивает только физическую одаренность или не одаренность ученика и служит регламентирующим аспектом предметной дисциплины.

В связи с вышеуказанными причинами, приводящими к снижению интереса на уроках физической культуры, можно выделить основные пути их решения. На наш взгляд к ним относятся *«Инновационность»*, *«Интегративность»*, *«Вариативность»*, *«Эмоциональность»*, *«Креативность»*, *«Мониторинг»*, *«Результативность»* и др.

Разработка современных программ, внедрение инновационных средств, методик, технологий и в частности фитнес-технологий в физкультурное образование школьников может явиться одним из них, что будет способствовать повышению интереса к уроку физической культуры и творческой активности учащихся, созданию и планомерному поддержанию положительных эмоций, оптимизации проведения физкультурных занятий, повышению их плотности и привлекательности. Внедрение фитнеса в учебный процесс школьников также будет содействовать разработке и освоению новых оз-

доровительных программ, целью которых является повышение интереса детей к физической культуре, забота о здоровье и их физическом развитии.

Соответственно повышению эффективности урока будет способствовать: активизация познавательной деятельности учащихся на уроке; развитие их активности и самостоятельности; повышение образовательной ценности урока; грамотное применение дифференцированного подхода к учащимся с различным отношением к уроку, физической подготовленностью и типом телосложения; использование данных тестирования для показа учащимся прироста в их физическом развитии и др.; применение в уроке игровых, соревновательных методов и грамотного использования музыкального сопровождения; применение учителем разнообразных инновационных средств, форм и методов обучения и проведения урока.

1. 3. Анализ состояния здоровья школьников и факторы, обуславливающие его снижение

Здоровье нации – категория экономическая, политическая, определяющая социальную стабильность общества. От него зависит трудовой потенциал страны и её обороноспособность, а также, что не менее важно, воспроизводство населения – здорового будущего поколения.

Начало XXI века характеризуется прогрессом в техногенном развитии общества и столь же стремительным разрушением природных физических и психических свойств человека.

За годы реформирования государственной системы, как отмечает большое количество исследователей (А.Г. Паршиков, 2003; В.В. Белоусов, 2004; В.И. Столяров, 2005;

А.А. Потапчук, 2005 и др.), демографическая ситуация в России заметно ухудшилась. Растёт смертность и заболеваемость, снижается рождаемость и трудоспособный возраст.

Анализ работ отечественных и зарубежных авторов показывает, что угрожающий рост заболеваемости среди подрастающего поколения, снижение физической и умственной работоспособности на фоне неуклонного прогрессирования дефицита двигательной активности за последние десятилетия приобретают характер национального бедствия. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства и Правительства России, главным ценностным ориентиром дошкольного и школьного физкультурного образования. Данная проблема в течение многих лет служит объектом пристального внимания ученых различных научных направлений: медиков, педагогов, психологов, социологов, правоведов и специалистов в области физической культуры.

В результате анализа научно-методической литературы, посвящённого вопросам современного состояния здоровья и физического развития детей и подростков, можно констатировать, что накоплен большой научно-исследовательский и методический материал по данной тематике (Г.Л. Апанасенко, 1985; В.К. Бальсевич, 1988; А.А. Баранов, Н.А. Матвеева, 1989; Д.В. Колесов, 1989; Н.А. Агаджанян, 1997; С.В. Попов, 1997; Е.С. Скворцова, 1997; А.Г. Комков, 2000; А.Г. Сухарев, 2000; В.Р. Кучма, 2001; В.П. Соломин, Н.А. Корчагина, М.Г. Пелисов, 2004; С.С. Филиппов, В.В. Жгутова, 2005; В.П. Лукьяненко, 2005; А.А. Потапчук, 2005; С.В. Ким, 2005; А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, 2010 и многие другие).

Однако это далеко не полный перечень авторов, исследовавших эту проблему. Как указывают С.С. Филиппов и В.В. Жгутова (2005), ссылающиеся на монографию «Физиче-

ское развитие детей и подростков» (1990), в главе «Библиографический указатель отечественной литературы, посвященной вопросам изучения физического развития», приведено более 1000 наименований монографий, учебников и учебных пособий, журнальных статей, авторефератов диссертаций на соискание ученых степеней кандидата и доктора наук.

Анализируя данные этих многочисленных научных исследований и официальной статистики, можно определить ряд общих тенденций:

- 1) за последние пятнадцать лет здоровье детей и подростков нашей страны катастрофически ухудшается;
- 2) многими авторами отмечается снижение уровня физического развития и физической подготовленности;
- 3) статистика показывает уменьшение численности детского населения.

Анализ статистических данных по исследованиям здоровья детей и подростков в различных регионах России, проведенным в разные годы, выявил, что они несколько отличаются друг от друга, но наблюдающаяся общая тенденция к стремительному ухудшению здоровья подрастающего поколения позволяет констатировать ситуацию в стране как кризисную. В.П. Соломин, Г.А. Корчагина, М.Г. Пелисов (2004) в своей работе приводят данные Всероссийской диспансеризации, в которых выявлено, что доля здоровых детей составила 33,89%, в то время как по многочисленным данным разных исследователей, только лишь 10% детей и подростков сегодня можно назвать здоровыми.

По данным Госкомстата Российской Федерации за 1990-2002 гг., более 50% учащейся молодежи имеют ослабленное здоровье, а 80 % страдают выраженной гиподинамией.

Всероссийская диспансеризация, проведенная еще в 2002 году выявила, что 51,7% детей имеют функциональные отклонения и 16,2% - хронические заболевания различных

органов и систем (А.А. Поталчук, 2005). Однако в проекте основных положений концепции очередного этапа реформирования системы образования, в разделе «Образование и здоровье» за 2003 год приведены данные, свидетельствующие о том, что уже около 90% детей имеют отклонения в психическом и физическом здоровье. 30-35% детей, поступающих в школу, имеют хронические заболевания. При этом до 80 % юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооружённых силах.

Тревожная статистика состояния здоровья озвучена на заседании Госсовета по физической культуре и спорту, созданному при Президенте России. Более 50% юношей и девушек, окончивших школу, уже имеют по 2-3 хронических заболевания. Лишь 15% выпускников можно считать здоровыми (В.А. Фетисов, 2003).

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, школьников с дефицитом массы тела за последнее десятилетие стало в 1,5 раза больше. Частота выявления у них функциональных отклонений выросла на 20% (О.А. Чурганов, 2004).

За это же время уровень общей заболеваемости детей увеличился в 1,3 раза. Удельный вес детей с хроническими патологиями и детей-инвалидов возрос вдвое. В страну стали возвращаться болезни, с которыми медики долгие годы уже не сталкивались. Д.И. Зеленская (1995) отмечает, что после длительного периода относительного благополучия выросла заболеваемость инфекционными болезнями – дифтерией, коклюшем, полиомиелитом и др.

Почти каждый третий ребёнок, как утверждает А.А. Поталчук (2005), имеет признаки «малых» соединительно-тканых дисплазий, а это, в свою очередь, приводит к увеличению патологии не только двигательного аппарата, но и основных органов и систем. Современные дети так же, как и

взрослые, в последние годы всё чаще имеют проблему мышечных гипертонусов, функциональных нарушений мышц, мышечного дисбаланса, когда одни группы мышц находятся в состоянии спазма, а другие, напротив, слишком расслаблены, что может приводить к нарушениям осанки, усталости мышц, мышечным болям.

Известно, что именно за период обучения в образовательных учреждениях в большей или меньшей степени ухудшается здоровье детей. Вместе с тем, в России появляется огромное количество инновационных учреждений и экспериментальных площадок.

По информации начальника управления Министерства образования РФ Д. Шилова (1998), заболеваемость в гимназиях в 2 раза выше, чем в обычных школах.

Многочисленные статистические данные показывают, что 30% первоклассников, поступающих в школу, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а за период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза.

Обучение в школе сегодня становится фактором риска. Это самый значимый фактор по продолжительности и силе воздействия на здоровье школьников. Вклад «внутришкольной» среды в ухудшение состояние здоровья школьников по разным данным оценивается от 21% до 40%. В настоящее время не более 10% детей можно признать здоровыми, 50% школьников имеют функциональные отклонения, а 40% учащихся имеют те или иные формы хронических заболеваний. К окончанию школы у трети выпускников наблюдаются нарушения ССС, число страдающих близорукостью увеличивается от 3% до 30%, нервно-психическими заболеваниями – от 15% до 40%. Число детей, состоящих на диспансерном учете, в некоторых школах наблюдается до 50%.

Среди явно выраженных факторов риска здоровью школьников особое место занимает традиционная «конструкция школьной жизни», которая сориентирована на подавление и закрепление функциональной основы ребенка: сидячий образ жизни, отчуждение органов чувств от необходимого сенсорно-стимульного разнообразия, отсутствия свободы в ориентировочно-поисковой и произвольно-моторной сфере. Также можно выделить такие дополнительные факторы, как замена ростомерной мебели на одномерную, парт с наклонной рабочей поверхностью – на столы с горизонтальной поверхностью, электролампового освещения – на люминесцентное.

А.Г. Ильин [129] утверждает, что за период с 1987 по 1997 гг. распространённость функциональных расстройств возросла гораздо более интенсивно среди подростков, обучающихся в школах нового вида (почти на 50%), чем среди учащихся массовых школ с традиционным образованием (рост частоты их заболеваний составил 6,5%).

Серьёзной причиной нарушения здоровья детей служат всё возрастающие учебные нагрузки в образовательных учреждениях (М.М. Безруких, 1999; Т.И. Стуколова, 1999; Е.Е. Чепурных, 1999 и др.). В.М. Филиппов (2000) в своей работе отмечает, что в течение последних 30 лет число предметов в общеобразовательной школе увеличилось на треть, а недельная нагрузка на учеников выросла в 1,5 – 2 раза.

По данным исследований Б. Х. Ланды (2004), за период обучения в начальной школе у детей в 4-5 раз возрастает частота нарушений зрения, в 4 раза – нарушения осанки, в 3 раза – патологии органов пищеварения, в 2 раза увеличивается число нервно-психических и функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы.

Средний уровень физической подготовленности в 10-11 классах равняется примерно 70 – 80% от того, что было 20 –

25 лет назад. Общая заболеваемость учащихся 11 классов в 2 раза выше, чем учеников 1–2 классов (В.Д. Сонькин, 2003).

В последние годы система общего образования претерпела ещё более значительные изменения. Появились различные виды общеобразовательных учреждений, в связи с чем возникла необходимость анализа состояния здоровья обучающихся в них подростков. Многими научными исследованиями последних лет установлено, что выраженность негативных тенденций в состоянии здоровья во многом зависит от образовательного учреждения, в котором обучается ребёнок.

Таким образом, процесс обучения становится фактором риска, тогда как в соответствии с Законом РФ «Об образовании», он должен не только давать знания, но и формировать здоровье детей и молодёжи.

Главным, ключевым звеном в цепи всех этих причин многие исследователи считают недостаток общей и специальной развивающей двигательной активности ребёнка, а по сути – навязывания ему обществом гипокинезии.

Согласно проведённым социологическим исследованиям В.К. Велитченко (2000), двигательная активность младших школьников на 50% меньше, чем у дошкольников, а у старшеклассников составляет только 25% от времени бодрствования.

Н.М. Полетаева (2000), Л.В. Баль, С.В. Барканов и др. [191], С.С. Филиппов, В.В. Жгутова (2005), В.П. Лукьяненко (2005) и многие другие исследователи справедливо указывают, что школьные уроки физической культуры не могут полностью компенсировать дефицит движений. В результате у детей снижается жизненный тонус, быстрее наступает утомление, что, в свою очередь, приводит к малоподвижности.

Исследователи также отмечают, что в образовательных программах практически отсутствует направленность на фор-

ирование здорового образа жизни. В связи с этим следует сделать вывод, что бывшие ранее эффективными традиционные методики оздоровительной физической культуры сегодня требуют пересмотра и обновления.

Вместе с тем, как отмечает В.И. Столяров (2005), особую тревогу вызывает уменьшение численности в общей массе детского населения, которое уменьшилось на 4,2 миллиона. Это связано с тем, что на сегодня в России гинекологические болезни среди девушек подросткового возраста, а значит, уже через 8-10 лет – потенциальных матерей, встречаются у каждой пятой. Структура расстройств репродуктивного здоровья преимущественно представлена отклонениями полового развития (15 – 20%), нарушениями менструальной функции (35 – 40%), воспалительными заболеваниями придатков матки (15 – 20%).

Помимо изложенных проблем, связанных с физическим здоровьем, следует особо отметить, что одним из важных компонентов здоровья является его психическая составляющая. С.С. Филиппов и В.В. Жгутова (2005), проводя анализ состояния физического развития школьников и факторов, его определяющих, на основании данных научных исследований выявили, что болезни нервно-психической сферы имеют не меньшую (если не большую) значимость, чем отклонения в физическом развитии.

Т.И. Стуколова (1999) отмечает, что данные научных исследований по Москве показали, что 50% первоклассников нуждаются в помощи психологов, психоневрологов и логопедов.

В.М. Шкловский (1999) подтверждает, что число детей, которым поставлен тот или иной психологический или психиатрический диагноз, увеличивается с каждым годом.

Состояние психического здоровья характеризуют также и наркологические расстройства. В наибольшей степени воз-

росли наркомания – в 11 раз и токсикомания – в 9,3 раза (А.А. Баранов, 1999).

Все большее распространение в школьной среде получает табакокурение и употребление алкоголя (А.А. Александров, 1999).

Список наиболее значимых проблем, связанных со здоровьем подрастающего поколения современной России, можно продолжать, но, на наш взгляд, наиболее важным является определение факторов, приводящих к столь серьёзной неблагоприятной ситуации.

Рассматривая общеизвестные многочисленные школьные факторы, следует особо отметить, что они могут быть как факторами риска здоровью, так и, при их грамотном подходе к их использованию и их различном качестве – факторами здоровья. К ним относятся [153]:

- *гигиенические факторы*: шум, освещенность, воздушная среда, размер помещений, дизайн, цвет, используемые стройматериалы, мебель, видеозкранные средства, пищеблок, качество питьевой воды, экология вокруг школы, состояние сантехнического оборудования и др.;

- *учебно-организационные факторы*: объем учебной нагрузки и ее соответствие возрастным особенностям школьников, расписание уроков, организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток и гимнастики до занятий, подвижных перемен), объем физической нагрузки, особенности устава школы и норм школьной жизни, стиль управления администрации, характер отношений по вертикали, психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали», интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации района на жизнь школы, наличие (или отсутствие) системы работы по формированию культуры здорового образа жизни

учащихся, позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса и др.;

- *психолого-педагогические факторы*: психологический климат в классе, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения, характер проведения опросов и экзаменов, выставление оценок, степень реализации индивидуального подхода к учащимся, работа с «трудными» подростками, соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, степень ограничений в своде естественных, эмоциональных и мыслительных проявлений, личностные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений, состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью, обремененность учителя собственными проблемами, его способность к психоэмоциональному переключению, степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности, профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих технологий и др.

Сила влияния основных школьных факторов риска здоровью определяется, с одной стороны, тем, что они действуют суммарно, длительно и непрерывно, с другой стороны тем, что они влияют на растущий организм с незрелыми механизмами сохранения здоровья.

Все это усугубляет проблемы падения уровня здоровья, двигательной активности детей. Сложившаяся ситуация осложняется устойчивой тенденцией снижения интереса школьников к занятиям физической культурой, что в своей совокупности обуславливает увеличение числа физически ослабленных учащихся, относящихся по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе.

В результате, по данным статистики, от 20% до 30% школьников относятся к специальной медицинской группе.

Учащиеся, относящиеся к специальной медицинской группе, имеют значительные отклонения в состоянии здоровья (постоянного или временного характера) или физического развития, и, в связи с этим, данный контингент требует к себе особого внимания специалистов по физической культуре.

Анализ состояния проблемы здоровья подрастающего поколения России позволил определить, что стремительное ухудшение состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков за последние десять лет является устойчивой общероссийской тенденцией, не носящей лишь ситуативный или региональный характер. Обобщая всё вышесказанное, среди формирующих указанную проблему факторов следует отметить наиболее общие. К ним относятся:

- политические, социально-экономические и экологические факторы; духовный кризис (приводящий к росту нарко- и алкогольно-зависимых, лиц с девиантным поведением и т.д.);
- снижение репродуктивного здоровья девушек и молодых женщин, высокий рост случаев непригодности к службе в армии по состоянию здоровья юношей, что создаёт угрозу воспроизводства населения;
- сложившуюся ситуацию в отечественном образовании, которое, в силу возрастающих требований к образовательному уровню обучаемых и, соответственно, росту нагрузки на психику и организм детей школьного возраста, приводит к появлению внутришкольных факторов риска их здоровью. К основным из которых можно отнести следующие: интенсификацию обучения (в том числе, с использованием технических средств обучения), компьютеризацию; переход на инновационные формы и методы обучения; учебный стресс (до 80% учащихся испытывают стресс в условиях школы); снижение двигательной активности (ещё более вы-

реженная гипокинезия); снижение интереса к занятиям физической культурой.

На основании проведенного теоретического анализа были определены основные причины, приводящие к ухудшению состояния здоровья учащихся в общеобразовательной школе (рис.4).



Рис. 4. Основные причины, приводящие к ухудшению состояния здоровья школьников

Одним из возможных путей выхода из указанной ситуации, которую можно охарактеризовать как критическую, является поиск концептуальных идей модернизации физической культуры детей и подростков, в основе целеполагания которых должен быть заложен приоритет оздоровительной направленности.

1.4. Основные пути и направления деятельности по укреплению здоровья школьников в общеобразовательных учреждениях

Анализируя работы учёных, занимающихся проблемой оздоровления подрастающего поколения, можно выделить некоторые направления, предложенные для конструктивного решения фундаментальных вопросов по оздоровительной работе с детьми и подростками, а также пути выхода из затянувшейся кризисной ситуации. К числу наиболее известных исследований, посвящённых изучению закономерностей формирования, способов оценки, сохранения и укрепления здоровья, ориентации населения на здоровый образ жизни, можно отнести работы Н.М. Амосова (1987), И.Н. Брехмана (1987), Н.М. Полетаевой (2000), Т.А. Солдатовой (1994), А.Г. Сухарева (2000), Д.Н. Давиденко (2001, 2003), В.П. Соколомина, Г.А. Корчагина, М.Г. Пелисова (2004), Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьева (2005, 2008), С.С. Филиппова, В.В. Жгутовой (2005) и многих других.

Существует мнение, что сохранение здоровья – это приоритет, прежде всего, медицинских учреждений и системы здравоохранения в целом. Однако в настоящее время медицинские работники занимаются больными людьми, а для профилактических мероприятий, пропаганды здорового образа жизни недостаточно ни средств, ни финансирования, ни кадровых ресурсов. Справедливо заметить, что некоторая профилактическая работа ими все же ведется (в основном – с помощью различных лекарственных препаратов в профилактико-реабилитационных комплексах и эколого-медицинских центрах).

Особое место в профилактической медицине уделяется двигательной активности пациентов, использованию физических упражнений, универсальных тренажёров, тредбанов, ве-

азергометров и т.д., но, как правило, они имеют нозологическую направленность, а также рекреационную, которая ставит своей целью активацию, поддержание или восстановление физических и духовных сил, профилактику утомления, то есть, оздоровление через удовольствие (Т.В. Платонова, 2003; Д.Н. Давиденко, А.В. Суханов, В.В. Щеголев, О.А. Чурганов, 2003).

Опыт самых богатых зарубежных стран показывает, что растущие затраты на медицину не всегда обеспечивают должный эффект. Поэтому деньги там вкладываются и в физкультурно-оздоровительные программы, направленные на формирование здорового образа жизни населения (П.А. Вишegradов, С.И. Гуськов, 1990).

На наш взгляд, наступило то время, когда полифункциональная физическая культура должна задавать тон в этих вопросах, закладывая основу здорового образа жизни, качества жизни, функциональной готовности для выполнения сложных профессиональных обязанностей.

Б.Х. Ланда (2004) подчеркивает, что без определённого объёма постоянной двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель способствующий изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

Важную роль в системе охраны здоровья граждан страны имеет просветительская, обучающая и воспитательная работа, проводимая согласно нормативным документам во всех образовательных учреждениях.

Особое место в процессе оздоровления занимают здоровьесберегающие технологии обучения, что подтверждается рядом научных работ авторов, занимавшихся вопросами валеологического воспитания (В.В. Колбанов, Г.К. Зайцев, 1992; С.В. Попов, 1998; Л.Г. Татарникова, Л.В. Андреева, 2000; Н.М. Полетаева, 2000, С.В. Ким, 2005 и др.).

О.А. Чурганов, В.В. Сыченков (2004) отмечают, что под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в широком смысле понимаются все те технологии, использование которых в образовательном процессе идёт на пользу здоровью учащихся. Авторы сюда же относят и формирование у учащихся культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.

В физической культуре, на наш взгляд, под здоровьесберегающими технологиями можно понимать систему способов, приёмов, объединённых в определённый алгоритм действий, обеспечивающий гарантированное достижение результата – формирование, укрепление, сохранение здоровья человека на оптимальном для него индивидуальном уровне, средствами физической культуры.

В исследованиях С.С. Филиппова, В.В. Жгутовой (2005) справедливо отмечается, что в системе образования, в различных учреждениях накоплен большой и разнообразный опыт по укреплению здоровья детей. Среди разработанных направлений авторы выделяют: школьную педагогическую валеологию; центры психолого-педагогической, медико-валеологической и социальной помощи и поддержки детей и их родителей – школы здоровья; формирование здорового образа жизни школьников; занятия физическими упражнениями в образовательных учреждениях.

Нельзя не отметить, что данные направления теоретически широко развиваются и разрабатываются. Существуют

различные концепции общей валеологии. Одной из них является научная концепция укрепления здоровья детей и подростков, изложенная известным специалистом в этой области, доктором медицинских наук, профессором А.Г. Сухаревым (2000), где основной задачей является разработка научных положений, способствующих созданию благоприятных тенденций в состоянии здоровья учащихся образовательных учреждений России: прежде всего – снижению смертности, заболеваемости и инвалидности, а также улучшению уровня физического развития и социальной дееспособности.

Анализируя многочисленные исследования по укреплению здоровья средствами физической культуры, проведенные разными авторами, на наш взгляд, В.Ю. Салов (2001) наиболее точно обозначил существующие направления:

Первое – связано с традиционными представлениями о том, что для укрепления здоровья следует, в первую очередь, использовать упражнения циклического характера, поскольку они благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма;

Во втором – изучается оздоровительное влияние различных видов гимнастических упражнений;

Третье – связано с использованием в оздоровительных целях спортивных и подвижных игр, которые обеспечивают высокую эмоциональную привлекательность при занятиях;

Четвертое – изучает возможности использования упражнений силового характера в целях оздоровления и физической рекреации;

Пятое – связано с использованием в оздоровительных целях естественных природных средств;

Шестое – предполагает использование в оздоровительных целях таких традиционных средств, как различные виды бань и ванн;

Седьмое – показывает на усиление интереса исследователей к нетрадиционным видам физической культуры, в первую очередь, к восточным оздоровительным системам.

Каждое из названных направлений накопило значительный теоретический и практический потенциал, опыт внедрения в педагогической практике. Они продолжают развиваться, обогащая педагогическую теорию и практику.

Однако, несмотря на это, к сожалению, пока они не дают должного оздоровительного эффекта, следовательно, необходимо приложить определённые усилия и знания для поиска путей выхода из кризисной ситуации.

Еще в «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации» до 2005 года отмечалось, что приоритетным направлением развития науки в области физической культуры и спорта должна стать разработка теоретико-методологической основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, апробация и внедрение инновационных технологий, педагогических систем.

В.В. Белоусов (2004) в своих исследованиях отмечает, что ухудшение состояния здоровья россиян достигло критического уровня и данная ситуация требует принятия срочных мер, организационно-правовой основой которых должна стать реалистическая федеральная, а на местах региональные оздоровительные программы.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р, одним из основных направлений модернизации физического воспитания в современной школе является: *сохранение обязательной формы образования в области физической культуры в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом в*

объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю.

Третий урок физической культуры во все школы страны введен в 2011/2012 учебном году. Как отметил, в своем выступлении А. Фурсенко, что три часа в неделю отведенных на физическую культуру является стандартом, востребованным современной цивилизацией. На уроках не просто должны сдаваться учебные нормативы, а должно осуществляться воспитание и приобщение школьников к здоровому образу жизни, пониманию его сущности и стремлению быть здоровым. Простое увеличение часов не сможет повысить роль и значение физической культуры в воспитании привычек здорового образа жизни, в организации здоровьесберегающих условий в режиме учебного дня, в обеспечении нормы двигательного режима, если не произойдет переосмысление ее сущности, цели, содержания и организации (Т.В. Виленская, 2007, А.Г. Маджуга, 2011)

Учебный процесс в первую очередь должен быть направлен на изучение личной и социальной гигиены, физиологии, психологии, теории и методики физического воспитания, которые формируют научно-обоснованные взгляды на роль и возможности физической культуры в развитии человека. В этой связи одна из главных задач современной школы – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого учащиеся должны осознать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни. Учебные занятия должны превращаться постепенно в уроки познания себя, своего организма, своих нравственных, волевых качеств, духовных и физических возможностей.

Следует отметить, что оздоровление детей в общеобразовательном учреждении представляет собой сложнооргани-

зованную динамичную систему. В связи с этим, как отмечает А.В. Шишова (2010), решение проблемы управления процессом оздоровления школьников средствами физической культуры требует разработки механизма, который бы обеспечивал интеграцию его элементов в целостную систему.

Понимание необходимости позитивного качественного изменения организационно-содержательных и технологических аспектов физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, и особенно его здоровьесберегающего компонента, привело к появлению в последние годы целого ряда научно-методических публикаций, авторы которых предлагают следующие основные пути совершенствования учебно-воспитательного процесса:

- создание групповых объединений школьников по интересам в соответствии с их спортивными предпочтениями, что позволяет не только повысить мотивацию учащихся к урокам физического воспитания, но и дает возможность обеспечить эффективную их организацию (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 2005);

- комплексирование содержания и технологий проведения различных видов и форм урочных, внеурочных, внеклассных занятий физическими упражнениями, в том числе и в домашних условиях (А. Дурьнин, 2005; Т.В. Виленская, 2007);

- повышение доли рекреационных видов занятий как в ходе обязательных, так и самостоятельных форм физического воспитания учащихся общеобразовательных школ (Н.А.Склянова, Б.С.Петренко, 1994).

На наш взгляд на современном этапе развития физкультурного образования школьников появляется большая свобода в выборе вариантов существующих программ по физической культуре, что позволяет учителям не только акцентировать внимание на традиционных упражнениях, но и учиты-

вать интересы школьников, изменения моды на различные виды физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Идея по разработке оздоровительных программ не является оригинальной, так как такие программы уже есть и разрабатываются сейчас многими исследователями. Однако, справедливо заметить, проблема заключается в том, что в силу различных причин многие из этих программ не выполняются или не дают должного оздоровительного эффекта при попытке их реализации.

В настоящее время именно в фитнес-индустрии на основе последних достижений науки разрабатываются и реализуются большое количество оздоровительных программ, которые являются доступными, реально выполнимыми, эффективными, способными повышать интерес к двигательной активности и служить основой оздоровления всего населения России и, прежде всего, подрастающего поколения.

Сегодня можно констатировать, что на современном этапе развития физической культуры все семь выше указанных В.Ю. Саловым (2001) направлений по укреплению здоровья нашли своё отражение в фитнесе. Соответственно, он может быть весьма перспективен для решения вышеперечисленных проблем.

Фитнес, являясь социокультурным феноменом и инновацией в оздоровительной физической культуре, обладает такими свойствами как интегративность, доступность, эффективность, модификационность, мобильность и др. Указанное позволяет внедрять его в физкультурное образование и в другие виды физической культуры в целях оздоровления, повышения физической подготовленности школьников, интереса к физическим упражнениям, а также применять его технологии в третьем уроке физической культуры школьников.

1.5. Фитнес как социокультурное явление и инновация в оздоровительной физической культуре

Фитнес как инновация

Рассматривая инновационные процессы, происходящие на современном этапе в физической культуре, нельзя не отметить появление в отечественной физической культуре такого феномена как фитнес, повлекшего бурный рост инновационных оздоровительных технологий у нас в стране.

Фитнес по своей популярности, доступности, эмоциональности и эффективности обосновано получил признание и приоритетное место в оздоровительной физической культуре, как ведущего и одного из наиболее эффективных способов её преобразования.

В то же время, фитнес является неким идеологическим продуктом, в котором, как в зеркале, отражаются идеи, присущие новой логике мышления современной России: гуманизма, демократии и приоритета культуры.

Рассматривая фитнес, вполне очевидно, что он корнями уходит вглубь веков, ибо идеи использования физических упражнений для здоровья человека и повышения уровня его работоспособности известны с древнейших времён. В то же время, фитнес не может быть рассмотрен как линейное продолжение таких занятий физическими упражнениями как это было ранее, то есть он является инновацией в современной оздоровительной физической культуре, новым витком её спирали развития.

В результате проведенного анализа научно-методической литературы и ее обобщения выделены общие признаки инноваций, отличающие их от традиций, которые могут стать ориентиром для определения и анализа инновационных изменений в системе физической культуры, и, в частности, обоснования инновационной сущности фитнеса с позиций

взаимосвязи с философскими категориями: «качество», «система», «время», «культура», «информация», обоснованными в монографии И.А. Колесниковой (2001). К ним относятся:

- *Цикличность развития.* Каждая инновация проходит через определённые циклы своего развития (появление, внедрение, распространение) и затем переходит в качественно иное состояние – традицию. Фитнес появился из-зарубежа как новое явление в отечественной физической культуре в 80-е годы. Таким образом, чётко виден начальный этап – возникновение нового явления, имеющего актуальную временнзель – оздоровление населения, подчиняющуюся новой логике мышления, и прогрессивную идеологию. Его внедрение, происходящее уже почти 30 лет, предопределило расширение фитнес-индустрии, списка фитнес-услуг, появление поливариантной системы подготовки специалистов по фитнесу, что привело к широкому распространению в России. Соответственно, можно говорить об этапе распространения, трансляции его в нашей стране.

- *Связь со временем.* Любая инновация должна отвечать запросам общества в тот или иной временной период. На современном этапе фитнес отвечает социокультурному запросу общества, так как инновационными методами, средствами и формами своих занятий решает актуальные задачи: повышение уровня здоровья населения, приобщение людей к занятиям физической культурой через повышение интереса и удовлетворение разнообразных потребностей в двигательной активности.

- *Связь с культурой.* Возникшая инновация является ярким событием в культуре, ее появление предопределено социокультурными предпосылками. Она находится в некоей «запредельной зоне» культурного развития общества на данном историческом этапе и является опорной «точкой роста» для его дальнейшего развития, способствуя прогрессу.

На этапе своего появления в России фитнес, безусловно, был некоей «запредельной зоной» для отечественной оздоровительной физической культуры, но сегодня он постепенно начинает переход в фазу «точки отсчёта», которая послужит толчком к дальнейшему развитию физической культуры и её прогрессу. В последние годы наблюдается пересмотр системы подготовки специалистов для деятельности в сфере фитнеса, защищаются диссертации, появляется всё больше статей, посвящённых этой теме, что способствует развитию теории и практики физической культуры. Большая часть направлений фитнес-программ тесно связана с музыкой и танцем во всём их разнообразии, что позволяет говорить о связи фитнеса с искусством как неотъемлемой частью культуры, при этом характерно использование разнообразных фрагментов искусства разных стран и народов мира, что позволяет говорить о связи фитнеса с мировой культурой.

• *Новизна качества.* Инновация должна обладать качеством, признанно не существующим ранее. Фитнес обладает следующими совершенно новыми качествами:

- он содержит новые виды двигательной активности, не существовавшие в истории физической культуры ранее: степ-аэробика, футбол-аэробика, слайд-аэробика, гидрокинезис и многие другие;
- на основе новых видов двигательной активности он способствует появлению новых видов спорта: спортивной аэробики, бодибилдинга, аэрофитнеса и т.д.;
- в занятиях фитнесом используются новые технологии, включающие инновационные средства, формы и методы организации занятий;
- в фитнес-индустрии появляются новые формы и методы организационно-управленческой деятельности, новые специальности;

– в тезаурус физической культуры фитнес вносит новую терминологию;

– в занятиях фитнесом используется новый спортивный инвентарь и оборудование (различные тренажёры, фитболы, степы, терры, нудлы и др.).

• *Широкая информированность и внедрение.* Для того чтобы инновация получила распространение, недостаточно информированности о ней узкой группы людей (например, педагогов). Необходимо проделать определённую работу по ознакомлению с ней широких масс людей и пробудить в них желание её реализовывать, то есть преодолеть сопротивление и внедрить в образование. Проводником инновационной идеи в данном аспекте является педагог. На начальном этапе о существовании фитнеса знали лишь лидеры зарождающейся фитнес-индустрии, занятые в сфере фитнес-услуг инструкторы и незначительная прослойка наиболее финансово-состоятельной части российского населения. Последние годы характеризуются активной рекламой фитнеса в СМИ, интернете, появлением большого числа фитнес-клубов и центров, рассчитанных на разную аудиторию – от супер-элитных, до весьма демократичных слоёв населения, расширение спектра услуг.

• *Системное преобразование.* К инновационному скачку ведёт не простое количественное изменение того или иного элемента системы (педагогического объекта), а лишь такое, какое способно вызвать качественное изменение в развитии системы. При этом необходимо подчеркнуть, что глобальные системные изменения способны вызвать разрушение старой системы как таковой и образовать новую. Фитнес способствовал инновационному скачку в развитии физической культуры – её теории и практики за счёт постоянного расширения списка фитнес-программ и технологий, что вызвало необходимость их научного обоснования и эксперименталь-

ную проверку эффективности, соответственно, и подготовка кадров для фитнес-индустрии также потребовала пересмотра системы высшего профессионального образования и переподготовки кадров в области физической культуры. Таким образом, фитнес способствует преобразованию системы физической культуры в более современную, экономически успешную, мобильную.

- *Энергозатратность.* Создание, внедрение и распространение фитнеса потребовало определённых энергозатрат: интеллектуальных - научное обоснование феномена фитнеса, фитнес-программ и технологий, разработки тестирования в фитнесе; творческих - создания нового инвентаря и оборудования, новых фитнес-программ и технологий; организационных - организации фитнес-индустрии, процесса внедрения фитнеса в различные виды физической культуры; материальных - вложение инвестиций в открытие фитнес-клубов, центров, производства фитнес-товаров и т.д.

Следует особо отметить новую логику мышления, идеологии фитнеса, направленную на эффективное решение задач оздоровления, повышения уровня физической дееспособности и долголетия занимающихся не через принуждение, не через обязанность перед обществом и генеральной линией партии, как это было ранее, а через интерес личности и свободу выбора занятий теми или иными направлениями фитнеса.

Обобщая вышесказанное, фитнес можно рассматривать как новый виток спирали в развитии оздоровительной физической культуры. Реализуя закон отрицания отрицания, с одной стороны, он не отрицает и не отвергает достигнутое в прошлом, но, в то же время активно строит на этой основе, преломляя и модернизируя её с учётом запросов времени, новое, перспективное направление.

Таким образом, можно констатировать наличие в фитнесе всех характерных признаков, позволяющих определить его как инновацию на данном этапе развития оздоровительной физической культуры. При этом, на наш взгляд, можно отметить, что он прочно опирается на идеи, традиции, средства, методы, формы традиционной физической культуры и в тоже время он дополнил их новым содержанием, обновил существующие подходы к их применению.

Фитнес как социокультурный феномен

На каждом этапе развития цивилизации возникают новые социально-культурные явления, призванные решать первоочередные задачи, стоящие перед человечеством. На данном этапе этой задачей является оздоровление человека.

По данным исследователей в последние годы возрастает интерес к социальным аспектам здоровья и здорового образа жизни, напрямую связанным с развитием физической культуры, в которой фитнес появился как феномен XX века, как новое явление во многих странах мира, в том числе, и России.

Появление в нашей стране фитнеса можно рассматривать с позиций культурной изменчивости, и, соответственно, следует выделить ряд причин его интеграции в отечественную физкультурно-спортивную практику. К ним, на наш взгляд, относятся:

- адаптация к изменившимся условиям бытия российского общества (как внешним, так и внутренним);
- необходимость разрешения накопившихся внутренних противоречий в духовной и телесной культуре;
- прогрессивная направленность идеологии фитнеса как культурного явления;
- творческая инициатива многих людей, занятых в этой сфере деятельности.

В целом развитие фитнеса в России является ответом на новые потребности, обусловленные меняющейся социокультурной ситуацией. Значимой тенденцией в современном обществе является усиливающийся процесс социокультурной дифференциации, который сопровождается появлением субкультур и различных стилей поведения. В этой связи многообразие форм и средств физической культуры, включая как традиционные, так и нетрадиционные, всё более дифференцируется в соответствии с культурными запросами различных слоев общества, ориентируясь на удовлетворение их интересов.

Фитнес является универсальным феноменом социокультурной деятельности и отражён во всех её направлениях (рис.5), так как традиционно она понимается как общественно целесообразная, нравственно мотивированная деятельность по созданию, освоению, сохранению, распространению и дальнейшему развитию ценностей культуры. Он приобретает свойственное ей ценностное измерение и реализует целый спектр ценностей, присущих социокультурной деятельности. К ним относятся: витальные (улучшение качества жизни, параметров здоровья); эстетические (формирование красоты и гармонии тела и духа, стиля и т.д.); социальные (воспитание трудолюбия, способности к достижениям, терпимости, представлений об общественной значимости каждого человека и его здоровья в жизни общества); политические (способствует формированию приоритетов гражданской свободы, мира и гражданской активности); культурные (способствует взаимопроникновению и взаимовлиянию различных традиций и новаций в области физической культуры).



Рис. 5. Основные направления фитнеса как феномена социокультурной деятельности

Рассматривая фитнес в рамках культурологического подхода, можно отметить, что он сегодня является важной частью жизни российского общества и сложившейся в нём социокультурной системы.

Само понятие «социокультурная система» – термин, используемый в социальной антропологии и культурологии в качестве альтернативы терминам «социальная система» и «культурная система». Использование этого понятия помогает обеспечить многофакторный подход к изучению социо-

культурной реальности и избежать социологического, технологического и культурного детерминизма [141].

Выполняемые фитнесом экономические, политические, социокультурные, эстетические, а самое главное – оздоровительные функции, то есть его полифункциональность, требует осмысления его в едином ракурсе. При этом следует отметить, что важным фактором познания того или иного явления является определение его ближайшего рода.

Родовым понятием (метасистемой) для фитнеса является физическая культура. К её предметной области он относится за счёт развития двигательных способностей и формирования двигательных умений и специальных знаний, определяющих физическую дееспособность и здоровье человека на основе использования инновационных подходов, средств, методов, оборудования, инвентаря, условий проведения. Однако следует отметить, что основная, приоритетная задача фитнеса, направлена на результат всей его деятельности – повышение и сохранение физической дееспособности и достижение оптимального уровня здоровья человека.

Анализ содержания фитнес-конвенций, отражающих его тенденции на современном этапе, показывает, что в фитнесе всё большее число сторонников завоевывает холистический подход к человеку, что обусловило отмежевание фитнеса от биомеханической парадигмы, признающей лишь физический компонент. Соответственно, в последние годы получили активное развитие направления, способствующие оздоровлению не только тела, но и психики человека, гармонии тела и духа.

Среди факторов, определяющих подход к рассмотрению фитнеса как социокультурного явления, нами был выделен ряд важных социокультурных проблем, решению которых он способствует в современном обществе:

1. Социализация людей, занимающихся фитнесом, пре-

доставление широких возможностей для самопознания, самоидентификации и самоактуализации личности и её наиболее благоприятных взаимодействий с социумом;

2. Содействие появлению новых культурных форм через творческую активность людей в сфере фитнеса;

3. Приобщение людей к культурным ценностям разных стран и народов в процессе занятий фитнесом;

4. Развитие отрасли фитнес-индустрии и сети платных фитнес-услуг на базе государственных учреждений различных типов;

5. Создание прецедента для научных изысканий в сфере фитнеса, что способствует развитию науки;

6. Создание оснований для развития системы подготовки специалистов по фитнесу, необходимость разработки новых профессиональных образовательных программ.

Вместе с тем, статус того или иного явления в жизни общества, его значение для социума зависит от того, какие материальные и духовные ценности оно несёт в себе, при этом известно, что они создаются и достигают своего совершенства только в процессе деятельности. Как уже было указано выше, фитнес является феноменом социокультурной деятельности. Исходя из этого, целесообразно рассмотреть его ценностный и деятельностный аспекты.

Фитнес обладает специфичностью по отношению к другим видам физической культуры не только по приоритетной решаемой задаче, но и по предметному и личностному компонентам, включающим духовные и материальные ценности.

Предметная часть фитнеса – это специфический результат материального и духовного труда, который используется как средство и способ фитнеса, направленный на целенаправленное, систематическое оздоровление человека, коррекцию различных недостатков, профилактику различных заболеваний, повышение его работоспособности, функцио-

нальных возможностей организма, восстановление утраченных сил после нервно-эмоционального, психического и физического напряжения, приобщение к ведению здорового образа жизни современного, успешного, здравомыслящего человека.

К материальным ценностям фитнеса в его предметной форме относятся: фитнес-клубы, фитнес-центры, отвечающие мировым стандартам, фитнес-студии, тренажёрные залы, современное оборудование, инвентарь, спортивная форма, фито-бары, услуги SPA и т.д. Они выступают в качестве средств, обеспечивающих процесс оздоровительной тренировки (оздоровления, воспитания, профилактики), а также различных кворумов, конвенций, фестивалей, шоу-программ с целью пропаганды здорового образа жизни.

К духовным ценностям относятся: учебные пособия, книги, методические рекомендации, программы, публикации, журналы, правила соревнований (фитнес-аэробики, черлидинга, аэро-фитнеса и др.), фестивалей, шоу и др., в которых рождается и раскрывается современная теория фитнеса и оздоровительной тренировки, методика проведения занятий по фитнесу, приводятся тесты для определения функционального состояния занимающихся, их физической подготовленности и физического развития, определение уровня положительного здоровья.

Личностная часть фитнеса или оздоровительный (восстановительный) уровень физической культуры личности выступает как результат специально организованных занятий физическими упражнениями, характеризующихся тем или иным уровнем физической подготовленности или физической подготовки и физического совершенствования, которые обеспечивают необходимый уровень здоровья, продолжительность жизни, высокую работоспособность, производительность труда, готовность к защите Родины.

К материальным ценностям относятся: необходимый объём двигательных умений и навыков, определённый уровень развития основных физических качеств, функциональных возможностей различных органов и систем. Именно они составляют материальную основу жизненных сил каждого человека и фундамент его здоровья.

К духовным ценностям относятся: совокупность специальных знаний в области здорового образа жизни, всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства, к которым стремится каждый конкретный человек, представления о способах их достижения; знание особенностей собственного тела; знания об особенностях различных видов фитнеса, его истории и перспектив развития и др.

Без предметных ценностей невозможен целенаправленный и управляемый процесс физического совершенствования людей, без личностных – осуществление практической деятельности.

Исследуя фитнес как социокультурный феномен, используя методы анализа и синтеза, было установлено [308], что занятия фитнесом могут удовлетворять потребности самых различных социальных групп населения, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора за счёт большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом (классических, народных и современных танцев и музыкальных произведений в различных стилях и т.д.), возможности выбора программ, ориентированных как на культурные традиции Запада, так и Востока.

Существенные адаптационные, интегративные возможности способствуют внедрению фитнес-технологий в различные сферы общественной жизни.

Содержательный досуг, который несёт в себе фитнес-индустрия, возможность получения информации, общение, а

для некоторых и потребность в постоянном самоутверждении являются важными аспектами благополучия жизни.

Отсюда следует, что воздействие занятий фитнесом на повышение и сохранение физической дееспособности, семейные отношения, культуру личности, уровень жизни, содержательный досуг, психическое здоровье, устойчивость к факторам риска, гармоничное телосложение являются подтверждением социокультурной значимости фитнеса.

Его способность реализовывать столь широкий спектр значимых для человеческого сообщества ценностей позволяет подчеркнуть его значимость для отечественной науки и практики и вызывает необходимость научного изучения и осмысления с позиций различных концептуальных подходов – аксиологического, семиотического, информационного, гуманистического, технологического и др.

международных контактов в современном мире способствует взаимопроникновению культур, их взаимодействию и синтезу. Вместе с тем, это не перечёркивает национальные традиции в той или иной сфере деятельности, не принижает значение культурного наследия, а лишь обогащает духовный мир каждого человека.

На наш взгляд, именно в этом ракурсе и должен войти в отечественную науку и культуру фитнес – как интеграл отечественных достижений в области оздоровительной физической культуры на основе национальных традиций и наиболее эффективных для оздоровления россиян зарубежных новаций.

Значимые социокультурные ценности фитнеса определяют его дальнейшее развитие в теории и практике международной и отечественной физической культуры, научное изучение и обоснование его различных аспектов.

Выводы по первой главе

1. Завершая главу, можно констатировать, что состояние здоровья, физическое развитие детей и подростков за последние десять лет значительно ухудшилось. Государственная статистика, проведенные учеными исследования, педагогическая практика фиксируют, что сложившаяся тенденция приняла устойчивый характер. Решение актуальнейшей для государства проблемы улучшения здоровья подрастающего поколения носит комплексный характер, требующий привлечения организаций и специалистов разных научных направлений, и в первую очередь, систем образования, здравоохранения и физической культуры, разработки инновационных оздоровительных технологий, методик, программ.

2. Представленные материалы и практика работы свидетельствуют о том, что определение перспектив дальнейшего развития школьного образования в сфере физической культуры представляет собой весьма сложную, комплексную проблему. С одной стороны, под влиянием общественно-политических факторов и социокультурных изменений в российском обществе, в нём интенсивно протекают инновационные процессы, с другой стороны – кардинальная задача, поставленная обществом перед отраслью – оздоровление подрастающего поколения и формирование ценностных ориентиров на здоровый образ жизни, в настоящее время на системном уровне не решена, что актуализирует поиск эффективных путей её решения.

3. Выявлен ряд проблем физкультурного образования, которые обусловлены противоречиями как между старой (знаниевой) и новой (гуманистической) парадигмой образования, так и между: необходимостью укрепления здоровья детей и подростков и их информационной загруженностью; стремлением детей к оздоровительным занятиям, соответ-

вующих их интересам, потребностям и сравнительно высокой стоимостью физкультурно-оздоровительных услуг; традиционными занятиями физической культурой и интересом учеников к фитнес-технологиям; желанием учителей физической культуры внедрять их в учебно-воспитательный процесс и недостаточными информационными, кадровыми, экономическими ресурсами.

4. Одним из наиболее продуктивных путей в настоящее время является фитнес, обладающий всеми признаками инновации и интегрирующий в себе самые современные и эффективные средства, методы и формы проведения занятий с целью оздоровления и повышения уровня физической подготовленности. Рост фитнес-индустрии в стране способствует появлению и культивированию инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, содействует изменению стиля жизни как взрослых, так и детей, ориентируя их на здоровый образ жизни, толерантность во взаимоотношениях с окружающими и самоактуализацию.

5. Внедрение фитнеса в сферу физкультурного образования обусловлено социально-педагогическими предпосылками: кардинальными социокультурными изменениями в общественно-политическом развитии России; социальным заказом на здорового, успешного, гармонично развитого человека; модернизацией физической культуры; возможностью свободного выбора программ и технологий в образовании; доступностью, популярностью и разнообразием направлений фитнеса.

Фитнес отвечает всем современным требованиям и идеологическим установкам, нашедшим своё отражение и в системе физкультурного образования детей и подростков – антропоцентризму, гуманизации, демократизации, диверсификации.

ГЛАВА 2. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Анализ результатов научных исследований подтверждает, что качество физического воспитания во многих школах не соответствует современным требованиям, интересам и потребностям детей. Статистические данные констатируют, что 40% старшеклассников не удовлетворены тем, как проводятся уроки физической культуры. Более 70% учащихся 9-10 классов считают, что за годы обучения в школе они не получили необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий спортом. Выпускники школ не умеют использовать средства физической культуры для организации здорового и содержательного досуга.

В то же время, нельзя преувеличивать возможности школьного урока. С одной стороны, сам по себе он не может решить всех назревших проблем, связанных с укреплением здоровья школьников, повышением уровня их физической подготовленности и интереса к занятиям физической культурой. Урок – всего лишь одна из форм процесса физического воспитания и решать эти проблемы нужно комплексно, используя все формы физической культуры в школе.

С другой стороны, урок является важнейшим фактором, обеспечивающим успешность формирования физической культуры личности, а введение третьего урока может существенно изменить содержание школьного образования в области физической культуры, сделать его более интересным и привлекательным для учащихся, повысить эффективность и качество учебно-воспитательного процесса.

Однако на пути перехода от воплощения желания многих учителей физической культуры о введении третьего уро-

ка к его практической реализации предстоит непростое решение ряда насущных проблем. Вопросы: «Каким быть современному уроку физической культуры?», «Как проводить третий урок?», «По какой программе?», «Что это изменит в физкультурном образовании?», «Будет ли третий урок способствовать повышению интереса?» и др. сегодня беспокоят педагогическое сообщество как никогда остро. В данной главе сделан аналитический анализ этих вопросов на основании проведенного нами исследования.

2.1. Требования к современному уроку физической культуры

Основной организационно-методической формой организации физической культуры в школе является урок.

Урок по физической культуре, строится согласно педагогическим принципам. По своему содержанию он должен соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья и физического развития, а также решать в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

На уроках физической культуры решаются многие общие и специфические оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. К *общим* задачам относятся:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, формирование правильной осанки, закаливание, приобщение к здоровому образу жизни.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, формирование и совершенствование специальных двигатель-

ных умений и навыков, культуры движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

3. Развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для успешного овладения физическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

4. Воспитание умственных, эстетических, волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, а также чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Помимо основных задач, которые решаются на уроках физической культуры разной направленности, следует выделить ряд специфических задач, которые решаются на уроке. Например, для урока с оздоровительной направленностью, это:

1. Укрепление и развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем организма.

2. Развитие статической, аэробной выносливости, гибкости, подвижности суставов, силы, умения владеть своим телом и управлять им в пространстве и времени.

3. Формирование правильной осанки, культуры движений, грациозности, пластичности, коррекция внешних параметров фигуры и физического развития (в гармонии создавать «культуру тела и духа»).

4. Содействие профилактике различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, близорукости и др.)

5. Развитие координации движений, функции равновесия и устойчивости вестибулярного аппарата.

6. Формирование жизненно необходимых умений, навыков, приобщение к здоровому образу жизни.

Однако до настоящего времени учащиеся в большинстве школ на уроках физической культуры овладевали «сублимированными» навыками и умениями в двигательной сфере, и это была преимущественная конечная цель и практически единственный критерий эффективности физического воспитания.

Сегодня в современных социокультурных условиях обнаруживается другой ориентир. Школьники должны не заучивать готовые образцы движений, а, творчески осмыслив их, дополнить в соответствии со своими индивидуальными особенностями с целью решения двигательных задач в различных нестандартных ситуациях. Однако освоить весь арсенал двигательных действий школьнику на уроках физической культуры практически невозможно, поэтому должна появиться принципиальная возможность научить его самостоятельно осваивать различные модификации двигательных действий. Так, Ю.А. Копылов (2011) констатирует, что в условиях модернизации физкультурного образования формулируются разные задачи, которые можно объединить в две группы.

Первая: развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.

Вторая: обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

В этой связи необходимо предъявить следующие требования к учащимся общеобразовательной школы. Учащиеся должны:

1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за функциональным состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой.

3. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений – для зрения, осанки, стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания элементарной доврачебной помощи.

4. Уметь провести планирование занятия – поставить цель и задачи; выбрать время в режиме дня; отобрать необходимые физические упражнения (в соответствии с целью и задачами занятия или цикла) и частоту занятий в неделю; продолжительность занятия, дозировку нагрузки при выполнении разных физических упражнений, средства контроля за состоянием организма.

5. Уметь выполнять доступные (возрасту и подготовленности) физические упражнения (оздоровительные – для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития

двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

6. Уметь подготовить место проведения занятия: выбрать место занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы); обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов – выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.); подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

7. Уметь провести занятие физическими упражнениями: выполнение разминки; выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль над функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения); выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль самочувствия, подведение итогов занятия – что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

8. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, основные компоненты режима дня.

9. Уметь работать в группах, распределяя права и обязанности, то есть быть социально адаптированным. Эти требования к школьнику определяют эффективность его будущей адаптации в обществе и успешности жизнедеятель-

ности. Налицо комплекс требований, который в представленном виде отсутствовал в системе физического воспитания школьника, еще не осмыслен педагогами и не вошел в образовательный стандарт.

Весь представленный набор знаний и умений сам по себе не возникает даже у одаренных детей. Он должен быть развит и сформирован в ходе специально организованного учебно-педагогического процесса в системе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Современные тенденции в образовании не отрицают накопленный положительный опыт, а лишь дополняют его в соответствии с требованиями современного общества и расширяют его возможности.

Анализ образовательного процесса в области физического воспитания школьников показал, что необходимо полнее учитывать индивидуальные, физиологические, возрастно-половые характеристики, потребности и личностные качества школьников; приоритетное формирование лишь физических качеств отрицательно сказывается на совершенствовании личности учащихся и искажает истинные идеи физического воспитания; большое значение для эффективного физического воспитания школьников имеет не только двигательная деятельность, но и воспитание нравственности, интеллекта и общей культуры; необходимо учитывать, что физическая культура является составной частью общей культуры общества, ее важным компонентом и не сводится только к совершенствованию телесности.

Учитывая сказанное, можно заключить, что современная система физического воспитания должна строиться на основе учета четырех основных характеристик: 1) особенностей школьника, 2) педагогического коллектива школы, 3) программы физического воспитания 4) условий обучения в школе.

Следует особо подчеркнуть, что значимым шагом в модернизации физкультурного образования должно стать определение приоритетных задач физической культуры школьников. Нам представляется, что таковыми в современных условиях являются:

1. Формирование у школьников интереса к занятиям физической культурой. Без этого компонента все усилия по модернизации физкультурного образования бессмысленны.

2. Обучение школьников навыкам и умениям использования средств физической культуры в повседневной деятельности. Подразумевается обучение следующим компонентам: самостоятельного формулирования цели занятий; выбора адекватных средств и методов достижения цели; самостоятельной организации и проведения занятия, осуществления контроля и оценки реакций организма на физическую нагрузку.

3. Формирование у школьников понимания смысла занятий физической культурой. Подразумевается понимание физиологических и психических процессов, лежащих в основе выполняемого двигательного действия; знание закономерностей развития двигательных качеств и формирования техники двигательных действий

4. Обучение школьников навыкам рациональной двигательной деятельности с целью оздоровления и профилактики различных заболеваний. Реализация представленных задач позволит поднять процесс физической культуры на более качественный уровень и говорить уже о «физкультурном образовании» школьников. При этом каждый школьник получает возможность в дальнейшем самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные способности средствами физической культуры.

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает всестороннее педагогическое воздействие на лич-

ность занимающихся в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам (биологически обусловленной, психике, опыту, направленности личности) и достигается путем специального построения урока. Он состоит из трех взаимосвязанных и, в то же время, относительно самостоятельных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Наличие этих частей и расположение их в такой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности. Такое деление урока вызвано необходимостью определенного периода вработывания или вхождения в работу всех органов и систем организма, заблаговременной подготовки психики занимающихся и соответствующего их настроения на активное и осознанное отношение к уроку. Это дает возможность педагогу предложить большую по объему и интенсивности физическую, а в ряде случаев и психологическую нагрузку, для того чтобы получить от урока наибольший положительный эффект. После такой нагрузки нужен определенный период времени для постепенного ее снижения до исходного или близкого к нему уровня. Интенсивность нагрузки определяют по пульсу.

Данное деление на части не означает, что урок теряет свою целостность, наоборот, каждая часть логически предшествует последующей. Переходы от одной части урока к другой плавные, незаметные, в то же время каждая из них решает определенные частные задачи. Продолжительность частей урока может быть разная: подготовительная часть составляет 15 - 20%, основная – 75 - 80%, а заключительная – 5 - 10% от общего времени занятия. Распределение времени частей урока зависит, прежде всего, от основных задач, а

также от типа занятия, специфики выбранных упражнений, особенностей занимающихся и других факторов.

При построении урока наиболее важным считается определение цели, которая реализуется путем постановки конкретных задач. От постановки цели и задач зависит выбор средств для данного занятия, которое по своему содержанию должно быть построено методически грамотно, соответствовать определенному контингенту занимающихся, их возрасту, полу, физическому развитию, физической подготовленности и состоянию уровня здоровья и психического развития. При выборе упражнений необходимо определить последовательность выполнения, количество и соразмерность их в частях занятия, чтобы наилучшим образом решать общие и частные задачи.

Все упражнения в частях урока располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Так, в подготовительной части, для подготовки опорно-двигательного аппарата к работе в основной части разные сегменты тела включаются в работу последовательно, а их интенсивное выполнение чередуется с паузами отдыха или другими упражнениями (на внимание, строевыми, упражнениями «типа зарядки» и др.).

В основной части занятия, например, упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, так как они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся и содействовать решению основных задач урока гимнастики.

Решающим фактором в построении урока является определение взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся. При решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения, определяются методы организации, способы проведения упражнений и ме-

тодические приемы обучения, используемые в процессе урока.

Таким образом, в построении каждого урока физической культуры осуществляется *единство содержательного, методического и организационного компонентов*. Его нарушение приведет к снижению эффективности урока и поставит под сомнение возможность решения поставленных педагогических задач.

В тоже время современный урок по физической культуре отличается разнообразием и изменчивостью содержания, не терпит застывших, стандартных форм. В связи с изменением задач каждого урока, предметное содержание, а также деятельность педагога и занимающихся находятся в непрерывном движении и развитии: то, что вчера было хорошо, интересно, сегодня уже может не подходить, так как не будет роста и развития.

Поэтому современный урок физической культуры должен отвечать интересам учащихся, быть динамичным, познавательным, включать инновационные технологии обучения, разнообразные средства оздоровительных методик и современных фитнес-программ. Для проведения урока на высоком методическом уровне и с хорошим качеством учителю физической культуры необходимо знать и выполнять определённые *научно-педагогические требования*:

1. Каждый урок должен иметь конкретную направленность и решать определённые педагогические задачи (общие и частные: «Ознакомить», «Закрепить», «Повторить», «Добиться», «Совершенствовать», «Дать представление», «Содействовать» и др.). От правильной постановки цели и задач обучения зависит выбор средств, методов, форм организации занимающихся.

2. На уроке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Обуче-

ние, оздоровление, воспитание, физическое развитие и подготовленность учащихся следует осуществлять в соответствии с научными достижениями теории и методики физической культуры.

3. Урок должен быть обучающим (образовательным). На каждом уроке должны даваться теоретические сведения, основы знаний о двигательном режиме, гигиене, профилактике травматизма, режиме работы мышц и т.п. Учащиеся обязаны знать терминологию, значение употребляемых терминов («строй», «реакция», «пульсовый режим» и др.). В конце урока, подводя итоги, занимающиеся должны уметь ответить на вопрос учителя: «Чему вы научились сегодня?», «Что вы узнали на уроке?» и т.д.

4. Урок должен иметь оздоровительную направленность. Соблюдение принципа оздоровительной направленности является одним из основных принципов физического воспитания. Он включает:

- соблюдение правил техники безопасности на занятиях;
- проведение занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами, учащиеся должны соблюдать гигиенические требования к своей одежде и обуви;
- дифференцированно организовывать работу на уроке с детьми основной, подготовительной медицинской группы и освобождёнными от урока физической культуры;
- каждый урок должен включать различные упражнения оздоровительного характера (на осанку, профилактику плоскостопия, развитие и укрепление грудной клетки, дыхание, развитие мелкой моторики и другие).

5. Урок должен быть воспитывающим, нести высокий нравственный потенциал. Воспитание у занимающихся сознательной дисциплины, организованности, трудолюбия (в

течение всего урока трудиться вместе с учителем), умения терпеть, чуткости, внимательности, доброты, взаимовыручки и др., при помощи различных средств физической культуры. Также необходимо освещать на уроке вопросы физкультурного и олимпийского движения, подчёркивая положительную роль спортсменов-олимпийцев, ветеранов спорта, учёных-педагогов в совершенствовании российской системы физической культуры.

6. Урок должен быть развивающим. Ребёнок обучается быстрее, если учебный материал осознан им. Межпредметные связи обогащают урок, делают его полноценным, заставляют осознавать. Так, например, на уроках в младших классах может быть установлена связь с природоведением в таких вопросах как закаливание, требования к одежде, режим дня. В более старшем возрасте устанавливаются межпредметные связи с математикой (измерение длины и высоты прыжка, скорости, темпа и продолжительности бега), физикой (понятие работы, мощности, массы тела, центра тяжести и др.), физиологией (опорно-двигательная система, пульс, кровяное давление) и т.д.

7. Урок должен быть тесно связан с предыдущим и последующим уроком, представляя собой звено единой цепочки логически построенной и последовательно соединённой, направленной на прохождение учебного материала. В то же время, урок должен иметь свою целостность и законченность, одновременно с этим предусматривать задачи и содержание следующего урока.

8. Урок должен быть методически грамотно построенным, то есть соответствовать по своему содержанию составу учащихся (возрасту, полу, физическому развитию, двигательной подготовленности). Задачи определяют содержание урока, выбор методов обучения и воспитания, способов организации учащихся на уроке.

9. Урок должен сохранять общую и моторную плотность (70-80%). Каждый учитель обязан стремиться к максимальному использованию времени урока, не допускать простоев, нецелесообразных двигательных действий, опозданий, продумывать методы организации урока, раздачи и сбора инвентаря, задания для занимающихся, то есть достигать оптимальной двигательной активности всех учащихся на протяжении всего времени урока.

10. Современный урок должна отличать хорошая организация самостоятельной учебной деятельности учащихся. Учитель последовательно вооружает учащихся умениями и навыками самостоятельной работы (умениям пользоваться методической литературой и пособиями). Применение самообразования, самоконтроля, воспитывает потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями. На уроках следует давать домашние задания, которые должны быть доступными для самостоятельного выполнения и не вызывать случаев травматизма учеников.

11. Урок должен носить инструктивную направленность. Каждый ученик должен обучаться правилам выполнения общеразвивающих упражнений, уметь определять физическую нагрузку, составлять и проводить комплексы утренней гимнастики, разминки и индивидуальные тренировки. Ученики могут завести тетрадь, в которую будут записывать задания, даваемые учителем: порядок выполнения упражнений, методы развития двигательных качеств, правила самомассажа и др.

12. Урок должен быть интересным, разнообразным, с использованием музыкального сопровождения, побуждать к активной деятельности занимающихся. В каждое занятие желательно включать: игровые и соревновательные моменты, упражнения типа задания, игры на внимание, ритмические танцы, эстафеты, полосы препятствий, упражнения совре-

менных направлений фитнеса, круговую тренировку и др. Применение музыкального сопровождения на уроке повышает настроение, вызывая положительные эмоции, содействует повышению работоспособности, воспитывает ритмичность и согласованность движений с музыкой.

13. Урок должен иметь военно-прикладное значение (особенно у старшеклассников). С этой целью могут быть рекомендованы различные полосы препятствий (перелезание по-пластунски, бег по бревну, лазание по гимнастической стенке, наклонной лестнице или по двум канатам и т. д.). Следует закреплять изученные двигательные действия, обучать учеников умению выполнять их в изменяющейся, нестандартной обстановке.

14. Урок должен быть творческим. Прежде всего, в уроке следует избегать методических шаблонов, особенно в подготовительной части урока. Учитель должен постоянно совершенствоваться, изучать и обобщать передовой педагогический опыт, использовать в учебном процессе современные методы ведения урока, применять фитнес-технологии, разрабатывать творческие задания, уметь ставить проблемные задачи, используя проблемно-поисковое обучение, тем самым способствуя у них развитию инициативы, выдумки, творчества. Умение провести урок без специального оборудования и инвентаря, используя современные направления фитнеса способствует внесению разнообразия, повышению интереса к физической культуре.

15. Современный урок отличается постоянный педагогический контроль за освоением учебного материала, который даёт информацию о качестве овладения движением, уровнем приобретённых знаний, физических качеств и двигательной подготовленности. Ученики должны быть оценены на уроке за технику выполнения упражнений, за выполнение домашних заданий, за творческие задания, за сдачу учебных норма-

тивов и др. Оценка должна быть обоснована, прокомментирована учителем. В ходе занятий выявляется динамика достижений учеников в развитии физических качеств и основ техники двигательных действий.

16. Дифференциация и индивидуализация обучения и воспитания - одно из главных требований урока. На каждом уроке устанавливается дифференцированная норма нагрузки, исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей психических и личностных свойств. В основной части урока целесообразно разделить учащихся на группы для выполнения различных учебных заданий. В ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, даются индивидуальные задания.

17. В уроке должны быть использованы современные средства наглядности обучения: технические средства, нестандартное оборудование и инвентарь. Освоение научной организации труда (НОТ) учителя помогает ему работать по-новому, идти в ногу со временем, во многом освобождая от шаблона в педагогической деятельности.

18. Создание нравственного микроклимата на уроке, обеспечение комфортных психологических условий ведения урока является фактором повышения активности учеников, их сознательного отношения к усвоению знаний, умений и навыков. Создание благоприятной, доброжелательной атмосферы на уроке в сочетании с формированием мотивации к занятиям физическими упражнениями влияет на результативность работы ученика и педагога, способствует повышению интереса к уроку физической культуры. В дальнейшем вырабатывается стиль педагогической деятельности учителя физической культуры.

В зависимости от выполнения изложенных требований, можно определить качество проведения урока, разработанное коллективом кафедры гимнастики РГПУ им. А.И.Герцена [40].

Высокое качество урока характеризуется способностью учителя: подбирать упражнения, музыкальное сопровождение, словесные воздействия на учеников, четко организовывать условия, необходимые для успешного решения поставленных задач; твердым, уверенным управлением занимающимися от начала и до окончания урока, его высокой педагогической и моторной плотностью, эмоциональностью и активным, сознательным отношением учеников к выполнению заданий учителя; творческим использованием принципов дидактики, воспитания и спортивной тренировки; анализом техники исполнения вновь изучаемых упражнений с опорой на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии; индивидуальным и личностным подходом при взаимодействии с учениками; тщательным критическим анализом качества проведенного урока.

Среднее качество урока проявляется в том, что учебный материал преподносится на уровне готовых, изложенных в учебниках или эмпирических по преимуществу правил и выводов из методических пособий. Обучение упражнениям осуществляется: без достаточной опоры на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии; без указаний на основное назначение изучаемого упражнения, на его многофункциональность. Урок проводится по шаблону, выработанному практикой, другими более опытными педагогами (копирование). Этот уровень качества урока характеризуется недостаточной педагогической и моторной плотностью, пониженной эмоциональностью и активностью учащихся, слабой опорой учителя на принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки. Здесь преобладают фронтальный и

групповой методы проведения урока, а при взаимодействии учителя с занимающимися слабо учитываются их индивидуальные особенности.

Низкое качество урока характеризуется тем, что учитель сообщает ученикам лишь самые элементарные сведения из устаревших методических пособий, устанавливает свои, не всегда достаточно аргументированные правила и порядки. Уроки проводятся по шаблону, с низкой педагогической и моторной плотностью, они не эмоциональны, не вызывают у занимающихся интереса. Работая с одной группой, учитель упускает из поля зрения другие, что не позволяет предупреждать случаи нарушения дисциплины и порядка, халатного выполнения заданий. При взаимодействии с учениками не учитываются их индивидуальные особенности. Отсутствует критический анализ проведенного урока.

2.2. Третий дополнительный урок физической культуры - «за» и «против»

Вследствие новых тенденций в образовании в области развития базовой физической культуры поставлены задачи, решение которых зависит от разработки и обоснования инновационных технологий, механизмов их внедрения в практику образовательных школ. Модернизация школьного образования предполагает реализацию принципа вариативности программ по физической культуре, использование в физическом воспитании научно-технологических достижений спортивной культуры в рамках общеобразовательной школы, что дает возможность выявить неиспользованные резервы для укрепления здоровья, гармоничного развития, повышения умственной и физической активности подрастающего поколения (В.К. Бальсевич, 2000; В.К. Спирин, 2001, 2002).

Значимым явлением в физкультурном образовании школьников стало введение третьего урока физической культуры. Однако сегодня отношение к нему в профессиональном сообществе неоднозначно.

Так, В.Г. Бауэр (2010), высказывает мнение, что в ближайшей перспективе реализовать его повсеместно не представится возможным, поэтому целесообразно в очередной раз добиваться всеми путями исполнения решения, не лучше ли ввести третий урок физкультуры там, где имеются необходимые условия. Автор, отдавая приоритет индивидуальному подходу к уроку физической культуры, аргументирует свою позицию следующими соображениями:

1. Физическое воспитание школьников проводится в неоднородных по составу группах здоровья: I — 32.0%; II — 51.7%; III -16.2%, следовательно, как указывает автор, учебные занятия по физическому воспитанию, должны быть развивающего, адаптивного и лечебного характера. При этом исследователь констатирует, что физическое воспитание не даст эффекта без: формирования знаний, умений и решения образовательных, оздоровительных и развивающих задач. Исследования показали, примерно 30% детей одного и того же хронологического возраста опережают, а 15-20% отстают в своем развитии от сверстников. Несовпадение календарного и биологического возраста объясняет то, что дети одного календарного возраста по-разному реагируют на физические и умственные нагрузки, влияние средовых факторов. Поэтому оценка индивидуального развития организма человека определяется лишь в том случае, когда анализ соматических характеристик проводится с использованием показателей уровня биологического созревания.

2. Проблемы материально-технического обеспечения, которые возникают в связи с введением третьего урока физической культуры:

- различие в обеспеченности между субъектами РФ достигает: ЕПС — более 9 раз, спортивными залами -7 раз, плоскостными сооружениями — 24 раза, плавательными бассейнами — 37 раз. Кроме того, внедрение третьего урока потребует увеличения на 50% педагогических кадров и оплаты их труда.

- проблемы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Арендруемые ими спортивные сооружения составляют 8.5%, из них 85.5% приходится на муниципальный уровень — т.е. школьные сооружения. Пока же немало спортивных школ, которые без аренды базируются в школьных спортивных залах. Передача СДЮШОР из органов образования в систему спорткомитетов, по мнению автора, еще более может усугубить их взаимоотношения.

Во многом поставленные В.Г. Бауэром (2010) проблемы подтверждаются данными проведенного нами в 2011 году опроса учителей физической культуры (n=125), слушателей курсов повышения квалификации г. Санкт-Петербурга (n=78) и студентов III-IV курса и магистратуры факультета физической культуры Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена (n=98) с целью определения отношения специалистов к третьему уроку и его реализации в школе, возможностей повышения интереса и эффективности.

В результате определено, что все участники опроса (100%) положительно и с надеждой на позитивные изменения относятся к введению третьего урока в учебно-воспитательный процесс школьников. Однако многие специалисты (68,4%) отмечают, что есть ряд причин, которые будут затруднять эффективность проведения третьего урока.

Определяя их в порядке значимости, на первое место респондентами поставлена причина - отсутствие программы

для третьего урока, в то же время 55% учителей физической культуры отметили, что разрабатывать ее должны не методисты (22%), не ученые (14,8%), а сами педагоги-практики, однако единых требований к ее разработке учителя не знают.

На второе место, по результатам опроса специалистов и студентов, определена причина отсутствия во многих школах места для проведения урока, так как многие учителя до сих пор работают в зале одновременно с двумя классами. Так, 44% опрошенных отметили, что материально-техническая база их школы недостаточна для проведения третьего урока физической культуры, 12% респондентов воздержались от ответа на этот вопрос и 44% учителей высказали мнение, что в их школе это возможно осуществить.

На третье место опрошенные ставят нехватку инвентаря и современного оборудования, а *на четвертое* – недостаток в педагогических кадрах, так как в силу невысокой оплаты труда учителя нет притока молодых специалистов в школы.

Следует особо подчеркнуть, что указанные данные получены в Санкт-Петербурге – крупнейшем городе России, имеющем мощный научно-практический потенциал и обладающем обширными ресурсами по сравнению с остальными субъектами РФ. То есть, можно утверждать, что в других городах, а тем более мелких населённых пунктах, ситуация ещё более сложная, что и подтверждается приведёнными выше данными В.Г.Бауэра (2010).

Однако помимо выявленных организационных трудностей, имеет место разнообразие взглядов учёных в области физической культуры, лучших педагогов-новаторов к проблеме третьего урока физической культуры. В результате проведенного исследования определено, что на данном этапе их мнения расходятся.

На вопрос: «Каким вы видите третий урок?» ответы опрошенных нами специалистов, студентов и слушателей курсов повышения квалификации распределились следующим образом: 2% опрошенных отметили интегрированный урок, основанный на идеях межпредметных связей; столько же отдали предпочтение уроку, ориентированному на знания - 2%; спортизированный - предпочли 14,5% респондентов; с игровой направленностью - 24,3% и наибольший удельный вес получил урок с применением инновационных оздоровительных технологий (фитнес-технологий) – на него пришёлся выбор 49% специалистов.

Неоднозначность взглядов обусловлена не только методологическими различиями разных научных школ, но и значительным ростом инновационной творческой активности в профессиональной среде. Среди множества мнений о том, каким же должен быть урок физической культуры, мы отметили несколько интересных направлений.

Так, например, можно выделить проект Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», одобренный и утверждённый президентом РФ Д.А. Медведевым 04.02.2010 г. [<http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>], где описаны характеристики школы будущего и даны основные направления развития общего образования, в том числе – и в области физической культуры, это:

1. Переход на новые образовательные стандарты.
2. Развитие системы поддержки талантливых детей.
3. Совершенствование учительского корпуса.
4. Изменение школьной инфраструктуры.
5. Сохранение и укрепление здоровья школьников.
6. Расширение самостоятельности школ.

Для физкультурного образования особое значение имеет взгляд разработчиков проекта на проблему сохранения и укрепления здоровья современных российских школьников.

Авторы делают акцент на индивидуальном подходе к обучению ребёнка на уроках физической культуры, указывая, что «именно индивидуальный подход предполагает использование современных образовательных технологий и создание образовательных программ, которые вызовут у ребенка интерес к учебе». При этом особо отмечено, что нужны не только меры со стороны взрослых. Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям.

Профессором В.К. Бальсевичем и его учениками неоднократно приводились данные о несовершенстве классно-урочной формы проведения занятий по физической культуре. Классно-урочная форма, базирующаяся на стандартно-нормативном подходе, когда в качестве модельных характеристик для определенной группы учащихся используются стандартные популяционные нормативы, создает видимый эффект хорошей организации, но не выдерживает проверки временем из-за полного несоответствия его духу. Современные представления биологии, теоретической медицины и психологии сводятся к тому, что для оптимизации состояния человека необходим индивидуализированный подход. Аналогичные выводы делают многие специалисты, занимающиеся проблемами физической культуры (В.К.Бальсевич, 2000; М.В. Зайцева, 1995; Л.И. Лубышева, 2002; В.К. Спирин, 2002, 2003). В соответствии со сказанным индивидуализация процесса физического воспитания в школе — один из важнейших компонентов модернизации школьной физической культуры. Причем в этом случае принципиально признание приоритета индивидуализированных тренировочных воздействий (В.К. Спирин, М.В. Вязанко, Н.А. Макарова, 2007).

Данная позиция, с нашей точки зрения, отражает, с одной стороны, важные и очевидные моменты в решении задач

школьного физического воспитания, однако является неоднозначной и несколько декларативной. При практической реализации в условиях многих школ, где в одном зале зачастую занимаются два, а то и три класса, организационно достаточно организационно сложно обеспечить разнообразие форм физкультурных занятий, соответствующих разнообразным интересам и склонностям учащихся. Однако при условии высокого профессионального мастерства и взаимодействия педагогов это может быть выполнено.

Определяя цель программы для третьего урока в школе, респонденты не смогли обойти проблему о его приоритетной направленности дискуссия ученых и практиков ведется не первый год. Среди существующих концептуальных взглядов ведущих ученых наблюдается несогласованность в вопросах о том, какому же направлению отдать предпочтение: оздоровительному, тренировочному, образовательному или другому?

2.3. Аналитическое обобщение концептуальных взглядов на содержание дополнительного третьего урока физической культуры в школе

Проведенный глубокий теоретический анализ научно-методической литературы, периодической печати, интернет-источников, педагогический анализ семинаров, конференций, педагогических консилиумов позволил нам определить, что на данном этапе можно выделить пять основных подходов к обоснованию приоритетной направленности дополнительного третьего урока, выявить их «плюсы» и «минусы».

Первый - с образовательной направленностью. Он ориентирует главным образом на освоение знаний в сфере физической культуры и спорта, а также двигательных умений и

навыков. Отстаивается доминирующая роль общеобразовательной направленности урока. Одна из основных задач физического воспитания в школе — формирование у учащихся потребности в личном физическом совершенствовании. Достигнуть такого результата можно только при решении ряда промежуточных задач: воспитания у школьников устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, формирования навыков и умений самостоятельных занятий, овладения методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и т.д.

Безусловно, главная задача школы — прежде всего, учреждения образовательного, — образование учащихся, в том числе и в области физической культуры. То есть, наряду с формированием интереса к занятиям физическими упражнениями, должны чётко решаться образовательные задачи, в частности, ознакомление учеников с основными видами физической культуры, и осуществляться контроль за их знаниями. Очевидными положительными моментами данного подхода являются следующие:

1. Решение главной задачи любого учреждения образования — образовательной.

2. Формирование устойчивых знаний и ценностных установок у учащихся в области физической культуры.

3. Решение проблемы недостаточного количества залов, инвентаря и оборудования, соответственно, и для секционной работы.

4. Облегчение условий труда учителя физической культуры (не требуется двигательной активности педагогов, притом, что, по проведённым исследованиям, большинство из них старше 45 лет).

Однако такой подход в условиях возрастания гиподинамии и повышенной загруженности школьников может вызвать критическую оценку. Так как, хотя с одной

стороны, решаются многие вышеуказанные проблемы, с другой стороны – учащиеся получают ещё большую умственную нагрузку в сочетании со снижением и без того низкой двигательной активности, что негативно скажется на их уровне здоровья. Дополнительные умственные усилия по овладению теоретическими знаниями по физической культуре, и, соответственно – дополнительными домашними заданиями и проверочными работами может негативно отразиться, в условиях перегрузки, на интересе к занятиям физическими упражнениями, приводя как к снижению интереса, так и к отторжению избыточной информации. Соответственно, вместо улучшения здоровья подрастающего населения будет достигнут эффект снижения как физического, так и психического его компонентов.

Это тем более важно, что, как показал обобщенный анализ Ассоциации «Народный Спорт Парк» результатов физического здоровья более 470 тыс. россиян: 0.6% — отличный; 11.4% — достаточно хороший; 27% — удовлетворительный; 61% — ниже среднего и низкий уровень.

Второй подход—тренировочный урок физической культуры, который призван выполнять биологическую функцию и выступает в качестве фактора физического развития и оптимизации умственной работоспособности учащегося. При этом акцент делается на значимости тренировочного эффекта. Решить эту задачу в общеобразовательных учреждениях учителя пытаются путем решения частных вопросов методики преподавания.

Учитывая сложившуюся неблагоприятную ситуацию с усиливающейся тенденцией к снижению уровня здоровья детей и подростков, положительными сторонами данного подхода можно полагать усиление двигательной активности учащихся, преодоление гиподинамии, и, соответственно, фи-

зическое развитие и улучшение физических кондиций учеников.

Однако анализ научно-методической литературы (В.К. Бальсевич, 2000; В.П. Копаев, 2003; Л.И. Лубышева, 2002; В.К. Спирина, 2001) дают основание утверждать, что в рамках первого и второго подходов реализовать приоритет тренировки и индивидуализированных тренировочных воздействий представляется весьма затруднительным.

По мнению В.К.Спирина, М.В. Вязанко, Н.А.Макаровой (2007), классно-урочная форма проведения занятий не позволяет достигнуть требуемого результата по ряду причин. Среди них авторы указывают следующие:

Во-первых, реальные временные возможности школьного урока физической культуры предельно ограничены для развертывания адаптационных процессов, обеспечивающих должную физическую подготовку и приобретение технического мастерства, а как следствие этого — не представляется возможным воспитать у детей потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и реализовать образовательную направленность урока.

Во-вторых, нерешенность проблемы сочетания массовости образования в подавляющем большинстве учебных заведений разного типа, базирующегося на школьном классе как основной форме организации учебного процесса, и необходимости индивидуализации процесса обучения. Жестко спрограммированные системы физического воспитания, основанные на стандартно-нормативном подходе, создают видимый эффект хорошей организации, но не выдерживают проверки временем из-за полного несоответствия его требованиям.

Третий подход — спортивно ориентированный — основан на рациональном сочетании классно-урочной и секционных форм занятий определенными видами спорта. Основ-

ными идеологами данного подхода в России являются В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева. Авторы полагают, что сочетание обучения двигательным действиям с развитием физических качеств повысит эффективность урока физической культуры.

Общеизвестно, что спорт, со всем его положительным арсеналом средств – возможностью выбрать тот или иной вид согласно своим возможностям и склонностям, спортивный азарт, преодоление себя и т.д. может в существенной мере повысить интерес к школьным урокам физической культуры. Однако, по мнению многих авторов и педагогов-практиков, лишь у определенной, достаточно физически развитой, здоровой и подготовленной к этому части учащихся.

У подавляющего большинства школьников, даже у тех немногих, кто ощущает потребность в физической активности, мало шансов проявить себя и получить возможность заниматься в детской спортивной школе, поскольку эти учреждения в основном заинтересованы в поиске спортивных талантов, причем только в тех видах спорта, которые культивируются в ее отделениях. Следует также учитывать имеющиеся в литературе сведения о том, что от 70 до 95 % учеников могут иметь отклонения в состоянии здоровья и занятия по программам обучения детских спортивных школ, сориентированных на достижение занимающимися высоких спортивных результатов, для части этой категории учащихся, несомненно, сопряжены с известным риском для их здоровья (В.К. Спирина, М.В. Вязанко, Н.А. Макарова, 2007).

При этом можно отметить недостаточное количество детских спортивных школ и их сконцентрированность преимущественно в городах, следовательно, огромная аудитория школьников сельской местности в данной ситуации воспользоваться данным направлением не сможет по вполне объективным причинам.

К числу факторов, делающих спортизацию достаточно проблемной при практической реализации также можно отнести кадровый потенциал – далеко не каждый учитель способен вести занятия по разным видам спорта, следовательно, о каком-либо выборе учащихся той или иной спортивной деятельности речи идти не может. Педагог будет культивировать тот вид, который лучше знает сам, при этом - с учётом материально-технических условий школы, которые могут являться существенным препятствием для реализации спортизированных занятий по многим видам спорта.

Четвёртый — междисциплинарный — подход к построению процесса физического воспитания учащихся обеспечивает интеграцию не только всех форм физического воспитания, но и взаимосвязи с другими предметами – анатомией, биологией, физикой, органической химией и т.д. Результативность этой формы работы зависит не только от учителя физической культуры, но и от взаимодействия с учителями-предметниками по смежным дисциплинам, которое должно поддерживаться директором школы и его заместителями и базироваться на обоснованных методических подходах и учёте междисциплинарных связей всеми участниками этого процесса.

Данный подход представляет определённый интерес, сочетая в себе решение образовательных и оздоровительных задач, расширение кругозора не только учащихся, но и всех участников образовательного процесса, активизируя познавательную активность и воспитывая в учениках не только умение анализировать происходящие процессы в их организме с точки зрения разных наук, но и применять их для достижения определённых результатов, связанных с их здоровьем, физическим развитием и благополучием.

К минусам данного подхода можно отнести существенные организационные затраты, необходимость методической

координации деятельности всех задействованных учителей по междисциплинарным связям, большие знания педагога физической культуры по смежным дисциплинам и существенные коммуникативные навыки. Для учащихся, в свою очередь, реализация данного подхода сопряжена с усилиями по овладению дополнительными знаниями за счёт некоторого снижения двигательной активности.

Пятый подход основан на оздоровительной направленности. Этот подход представляется в условиях пролонгированного снижения интереса к занятиям физической культурой на фоне ухудшения физического и психического здоровья детей и подростков наиболее актуальным. Какова же основная цель третьего урока, разрабатываемого с оздоровительной целью? Прежде всего, это формирование навыков использования оздоровительной физической культуры и овладение учениками навыками целенаправленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной деятельности по интересам.

Ю.А. Копылов (2011) отмечает, что физическая культура личности – это не только владение теми знаниями, умениями и двигательными навыками, которые осваиваются в рамках комплексной программы. Это понятие шире. Оно подразумевает владение широким арсеналом средств физической культуры в соответствии со своими индивидуальными особенностями. Отличительной чертой нового подхода к разработке средств третьего урока является его оздоровительная направленность, насыщенная конкретным материалом, который позволит повлиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у данного конкретного школьника. При этом предлагается использовать оздоровительные упражнения, направленные не только на формирование физического здоровья. Здоровье рассматривается как единство фи-

зической, психической и социальной составляющих. Здоровье – не самоцель занятий физической культурой, как в последнее время пытаются представить некоторые авторы. Занятия физической культурой, прежде всего, это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера – будь то учеба в школе, занятия музыкой, будущая профессия. Вот здесь и пригодятся навыки, полученные на третьем уроке физической культуры. Навыки эти различаются для школьников разного возраста, но ведут к единой цели – возможности самостоятельно подобрать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения.

Третий урок физической культуры сегодня должен предусматривать решение в первую очередь оздоровительных задач, а далее образовательных, развивающих, воспитательных. Задачи должны включать: понимание школьниками важной социальной роли физической культуры для развития их личности и подготовки к учебе; знание теоретических и практических основ, используя которые можно эффективно заниматься физической культурой и формировать навыки здорового образа жизни; формирование положительного отношения школьников к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование индивидуальных способностей, качеств и свойств личности; обеспечение общей физической подготовленности.

Таким образом, можно заключить, что содержание оздоровительного третьего урока физической культуры предполагает дополнительный (к Комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11-х классов) перечень зна-

ний, навыков и умений, которыми необходимо овладеть школьникам с преимущественной ориентацией на оздоровительные, общеразвивающие, общеприкладные и спортивно-рекреационные задачи. При этом приоритетное внимание уделяется формированию физического, психического и социально-нравственного здоровья, личностно-ориентированному подходу в системе индивидуального выбора способов физкультурной деятельности с параллельным сокращением количества задач на третьем уроке. Важно использовать принцип универсальности, позволяющий применять знания и способы деятельности третьего оздоровительного урока физической культуры в различных регионах страны и для учащихся с различной степенью физкультурной грамотности и подготовленности.

Из каких же упражнений должен состоять третий урок физической культуры, чтобы отвечать всем перечисленным выше требованиям? Основываясь на данных перечня наиболее часто встречающихся заболеваний учащихся общеобразовательной школы, можно отобрать необходимые физические упражнения. Прежде всего, это упражнения для укрепления дыхательной системы организма и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактики плоскостопия, зрения и простудных заболеваний.

На третьем оздоровительном уроке нужно использовать упражнения для формирования черт характера и социально значимых качеств личности, психофизические упражнения для контроля эмоционального состояния. Очень важны комплексы для коррекции индивидуальных недостатков телосложения с использованием различных систем и методов, особенно в старшем школьном возрасте. Параллельно с обучением школьников практическим навыкам и умениям им передаются знания по основам выполнения упражнений оз-

доровительного, общеприкладного и спортивно- рекреационного характера, используемых на третьем уроке.

В качестве эффективных путей реализации данного подхода нами предлагается внедрение детского фитнеса и его технологий в третий урок физической культуры в школе.

К очевидным плюсам урока данной направленности можно отнести широкий выбор разнообразных фитнес-технологий различной направленности, что предоставляет педагогу большие возможности использовать их в зависимости от контингента учащихся, материально-технической базы школы и личных возможностей.

Как показывают результаты наших многолетних исследований, использование фитнес-технологий в уроке физической культуры повышает интерес к нему, у школьников появляется желание заниматься физическими упражнениями, что связано со многими факторами, главными из которых являются:

- соответствие современным представлениям о двигательной активности, определённой моде на те или иные виды физкультурно-спортивной деятельности;

- безусловная новизна на фоне традиционных занятий физическими упражнениями;

- музыкальное сопровождение всех направлений фитнеса, что способствует как повышению интереса, так и, при условии его правильного применения, решению основных задач урока физической культуры, в частности – психическому и физическому оздоровлению занимающихся.

К негативным сторонам этого направления можно отнести недостаточное программно-методическое обеспечение по внедрению инновационных оздоровительных технологий и фитнес-технологий в физкультурное образование школьников и, соответственно, проблему осведомлённости учителей и их готовности реализовывать третий урок с оздоровитель-

ной направленностью. Многие направления фитнеса требуют от педагога определенных знаний и уровня соответствующей двигательной подготовки, что в условиях преобладания в кадровом составе учителей возрастного ценза вызывает некоторые затруднения.

Тем не менее, по результатам опроса, молодые специалисты, которые всё же приходят работать в школы, имеют желание реализовывать на уроках программы с оздоровительной направленностью, разработанные на основе фитнес-технологий.

2.4. Детский фитнес и внедрение его технологий в урок физической культуры школьников

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране и представляет интерес для специалистов по физической культуре, несмотря на то, что пока ещё он не имеет достаточно строгого научного обоснования.

Анализ данных научно-методической литературы определил, что занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности и способствовать их оздоровлению, повышению интереса к ним, общению к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования разнообразных фитнес-технологий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и др., а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.

Широкая пропаганда фитнеса в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора детьми занятий им. Их интерес так-

же обусловлен и тем, что фитнес- программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны.

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степках, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворенности от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Интерес к фитнесу и разновидностям его направлений не случаен. Занимающимся предоставляются большие возможности заниматься в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность. Это обуславливается также свободой выбора направлений фитнеса и добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся (независимо от пола, возраста, состояния здоровья) и современным взглядом на занятия физической культурой.

Таким образом, *детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из*

интересов занимающихся, с целью достижения оптимального физического состояния, повышения физических кондиций, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни детей и подростков.

Детский фитнес включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются обилием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Демонстрация развития двигательных умений и навыков занимающихся реализуется через показательные выступления, конкурсы, фестивали и шоу.

Программы по детскому фитнесу и его технологии в последние годы применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах и в специальных коррекционных учреждениях. Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса можно включать в школе как во внеклассную работу (кружки, секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях), так и в основную форму учебно-воспитательной работы – урок.

Проведённый ретроспективный анализ возникновения направлений детского фитнеса свидетельствует о том, что основой для их развития явились различные виды оздоровительной гимнастики. Прежде всего, к ним относится ритмическая гимнастика. В 1990-х годах появляются такие инновационные направления физкультурно-оздоровительной деятельности как: ритмопластика, танцевально-игровая гимна-

стика «Са-Фи-Дансе», детская аэробика, игровой стретчинг, лечебно-профилактический танец, футбол-гимнастика и др., что и составляет в настоящее время основу программ по детскому фитнесу.

Научно-методическое обоснование детской аэробики представлено в работах Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (2002), С.В. Колесниковой (2005) и др.; двигательного игротренинга – у А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой (2003); футбол-аэробики – у Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006, 2008); лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс» – у Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной (2005).

С 1985 года комплексы упражнений ритмической гимнастики, а в дальнейшем и различные виды аэробики находят своё место и в школьных программах по физической культуре. В Москве представлен проект примерной учебной программы для детей 5-7 классов по фитнес-аэробике (автор – Л.В. Сиднева, 2004, 2005). В Санкт-Петербурге разработана программа по адаптивной физической культуре для детей начальной школы, (автор-составитель О.Э. Аксёнова, 2003), в которую входит раздел фитнеса, включающий такие виды как базовая аэробика, футбол-аэробика и степ-аэробика. М.В. Мельничук (2001) в диссертационном исследовании разработала и обосновала технологию построения индивидуальных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ) [141].

Исходя из вышесказанного, можно констатировать, что детский фитнес в России активно развивается.

На основании анализа научно-методической литературы, педагогических наблюдений в течение 10-ти лет и собственного педагогического опыта в этой сфере нами были определены специфические особенности занятий детским фитнесом, делающие его особенно привлекательным и популярным среди детей и подростков. К ним относятся:

1. Большое разнообразие упражнений (с предметами, без них, на снарядах, тренажерах и др.), их своеобразие, различная направленность и модернизация за счет введения ассиметричных и гротесковых движений, что способствует появлению новых фитнес-программ;

2. Тесная связь направлений детского фитнеса с музыкой, современными ритмами и направлениями танцев;

3. Включение разнообразных форм (сюжет, образ и т.д.) и методов (игровой, соревновательный и т.д.) проведения занятий, инновационных технологий, обеспечивающих расширение двигательных возможностей занимающихся, повышение культуры движений, уровня физической подготовленности, физического развития, здоровья, профилактику различных заболеваний;

4. Высокий эмоциональный подъем за счет презентабельности и экспрессии выполнения движений специалистом по фитнесу на занятиях;

5. Большая вариативность проведения занятий (в том числе – без специального оборудования), возможность использования различных направлений и технологий детского фитнеса, а также высокая адаптивность и мобильность подбора его средств в зависимости от контингента занимающихся;

6. Обеспечение возможности эмоционального, творческого самовыражения, нервно-психической разрядки, получения детьми и подростками удовольствия от занятий и удовлетворения от выполнения различных двигательных действий;

7. Включение в занятия специальных знаний по здоровому образу жизни, методике занятий фитнесом и контролю занимающихся за своим самочувствием, физическим развитием и физической подготовленностью.

Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления детей школьного возраста.

Проведённый анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос, позволили экспериментально обосновать эффективность внедрения фитнес-технологий и программ в физкультурное образование школьников. Разработка новых фитнес-технологий включает наиболее эффективные, как зарубежные, так и отечественные достижения в области оздоровительной физической культуры, что позволяет их использовать с определённой целью в различных типах и видах образовательных учреждений, в том числе, специализированных коррекционных, а также в фитнес-центрах.

Так, в г. Санкт-Петербурге 70% всех дошкольных учреждений используют те или иные инновационные технологии (Т.А. Овечкина, 2002). По данным нашего опроса, 60,6% учителей физической культуры включают в уроки физической культуры и внеклассные формы занятий различные фитнес-технологии. Большое разнообразие фитнес-технологий и их специфика делает возможным их применение в работе с детьми, относящимися к подготовительной и специальной медицинской группе, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья, детьми-инвалидами.

В последние годы процесс внедрения фитнес-технологий в систему физкультурного образования школьников из стихийного становится упорядоченным. Эффективность внедрения некоторых направлений детского фитнеса в учебный процесс школьников доказана диссертационными исследованиями ряда учёных (М.Ю. Золотовой, 2001; М.В. Мельничук, 2001; О.Г. Киевской, 2001; А.Г. Мастерова, 2002 и др.), однако пока это остаётся только отдельными авторскими разработками.

Проведённый нами опрос 300 старшеклассниц по исследованию проблемы повышения интереса к уроку физической культуры определил следующее: 88,9% респондентов отметили, что уроки будут более интересными, если включить в разделы программы по физической культуре современные направления фитнеса: направления аэробики (танцевальные и силовые), степ-аэробику, стретчинг, йога-аэробику и др. Эти данные подтверждают исследования, проведённые Е.В. Андреевой и А.П. Благим (2003), которые проводили опрос среди школьников 12-13 лет.

Опрос учителей физической культуры г. Санкт-Петербурга подтвердил популярность некоторых направлений фитнеса среди школьников. 61 % учителей считают, что фитнес-технологии занимают второе место по популярности среди секционных занятий в школе (после спортивных игр).

Фитнес-технологии, вне зависимости от их специфической направленности и решаемых главных и частных задач, могут находить отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической (Е.Г. Сайкина, Ж.Е.Фирилёва, И.Н.Венедиктов, 1995), гимнастической, игровой (Е.Г.Сайкина, Ж.Е. Фирилёва, М.Л.Журавин, Н.В. Казакевич, 1996) и способствуют разнообразию выбора средств в проведении подготовительной и заключительной частей урока. Так, Ю.В. Коричко (2000) в своих исследова-

ниях определил эффективность применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры со школьниками в подготовительной и основной частях урока и её влияние на повышение уровня физической подготовленности, а также показал возможности её применения в вариативной части программы по физической культуре.

В течение ряда лет нами были проведены исследования по применению различных фитнес-технологий в уроках физической культуры разной направленности, результаты которых докладывались на научно-практических конференциях разного уровня, отражены в многочисленных научных статьях (Кузьмина С.В., Пономарёв Г.Н., 2011; Пономарёв Г.Н., Сайкина Е.Г., Лосева Н.А., 2011; Сайкина Е.Г., 2011; Сайкина, Г.Н. Пономарёв, 2011 и др.), монографии (Е.Г. Сайкина, 2008) за последние 10 лет. Определено, что фитнес-технологии можно применять практически на всех уроках физической культуры в школе. Их элементы способствуют оптимизации урока, придают ему новую эмоциональную окраску, а главное, - они не противопоставляют один вид физических упражнений другому, а взаимно дополняют их, тем самым, содействуя повышению интереса к уроку.

На основании результатов выявлено, что на уроках гимнастической, легкоатлетической и игровой направленности фитнес-технологии целесообразно включать в подготовительную часть урока. Их применение должно отражать специфику данного вида физкультурно-спортивной деятельности и способствовать развитию определённых двигательных способностей учащихся, необходимых для занятий гимнастикой, легкой атлетикой или спортивными играми. Такая подготовительная часть может длиться до 15 мин и включать в себя до 4 комплексов упражнений, основанных на различных направлениях фитнеса (приложение).

Фитнес-технологии в подготовительных частях уроков с легкоатлетической и игровой направленностью следует применять на уроках совершенствования и повторения пройденного учебного материала, когда учащимся предстоит трудная монотонная работа; в основной части урока по отработыванию технических и тактических приёмов в игре или работа над выносливостью, а также с целью расширения выбора средств, обновления методических приёмов при овладении программными упражнениями и повышения интереса к урокам физической культуры.

Для решения задач основной части урока можно применять специально разработанные комплексы упражнений различных фитнес-технологий, направленных на развитие выносливости, силы, гибкости и других двигательных способностей, необходимых для реализации задач, поставленных на уроке физической культуры любой направленности.

Целесообразно включать фитнес-технологии и в уроки обучения новому материалу в их заключительную часть для повышения эмоционального состояния учащихся, снятия напряжённости и получения удовлетворённости от урока в целом.

Творчески используя различные направления фитнеса на уроках физической культуры, учитель активизирует двигательную деятельность учащихся и тем самым повышает интерес к нему.

Всё вышеуказанное подтверждает высокую социальную и оздоровительную значимость внедрения фитнес-технологий в урок физической культуры и дает основания предполагать, что разработка программы для третьего дополнительного урока с применением фитнес-технологий будет способствовать решению стратегических задач по обновлению физкультурного образования школьников.

Органичное включение упражнений различных фитнес-технологий (игровой, корректирующей, танцевальной направленности и др.) значительно расширит выбор средств, обновит методические подходы в проведении уроков физической культуры. И, в тоже время, будет выполняться одно из основных требований к современному уроку физической культуры – сочетание образовательной и оздоровительной направленности с достижением моторной плотности, динамичности и эмоциональности.

Фитнес-технологии следует включать и в различные формы внеклассной работы. Их целесообразно использовать в мероприятиях режима дня: физкульт-минутках, физкульт-паузах, гимнастике до занятий, динамическом часе; секционной работе; спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Методические разработки применения фитнес-технологий представлены в учебно-методическом пособии (Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилёва, 2004).

Контрольные упражнения, разработанные в фитнесе (тесты), могут применяться при оценке развития двигательных способностей и определения уровня физической подготовленности занимающихся.

В связи с указанным можно констатировать, что внедрять различные направления фитнеса и его технологии можно во все организационные формы работы школы: в урок физической культуры; секционную работу; мероприятия режима дня; физкультурно-оздоровительные и массовые мероприятия (соревнования, праздники); дополнительные платные фитнес-услуги, а также использовать как самостоятельную учебную дисциплину (фитнес) в рамках вариативной части программы по физической культуре и как программу для третьего дополнительного урока.

В то же время специалистам не следует считать фитнес идеальным и единственным способом решения всех проблем,

связанных с оздоровлением подрастающего поколения. При всем его мощном оздоровительном потенциале и привлекательности, не целесообразно было бы умалять значение и эффективность других видов двигательной активности.

Не в замене традиционных средств, хорошо зарекомендовавших себя в общеобразовательной практике многолетнего использования, на новые, модные технологии фитнеса, а в дополнении и расширении выбора средств, концептуальном обновлении методических подходов при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры, видится наиболее продуктивный путь повышения его качества и привлекательности.

2.5. Музыкальное сопровождение как неотъемлемая часть урока физической культуры и требования к нему

Историческая взаимосвязь двух неотъемлемых и важнейших составляющих общечеловеческой культуры – культуры физической и музыкального искусства простирается вглубь времён, и своими корнями уходит на зарю самого существования человечества.

На современном этапе развития отечественной физической культуры, когда приоритет заняли её гуманистические идеалы, обращение к декларируемому, но не реализованному в полной мере на предыдущем этапе холистическому подходу к человеку, происходит реконструкция внедрения музыки не только в виды спорта, в которых традиционно используется музыка (гимнастику, фигурное катание, синхронное плавание и т.д.), но и практически во все виды физической культуры, в том числе, и в физкультурное образование детей и подростков (Ю.В. Смирнова, Р.М. Кадыров 2011).

Однако, как показывают данные научно-методической литературы и проведённые педагогические исследования, во многих случаях этот процесс носит стихийный характер и не всегда приносит адекватный результат. Учитывая мощный потенциал воздействия музыки на организм и психику человека, выявленное в ряде исследований (Л.С. Брусиловский, 1988; Д.А.Дубровин, 1994; А.Н. Зимина, 2000; В.И. Петрушин, 1999) как положительное, так и отрицательное её влияние, можно констатировать, что на сегодняшний день вопрос грамотного и научно-обоснованного применения музыкального сопровождения в уроках физической культуры, важным принципом которой является принцип «не навреди», нуждается в научном осмыслении и учёте в физкультурной практике.

Особое значение имеет музыкальное сопровождение физкультурных занятий с детьми и подростками, так как именно в детстве происходит формирование не только организма и психики человека, но и его мотивационно-ценностного отношения к явлениям окружающего мира и интереса к той или иной деятельности. В современных условиях не ситуативной, а пролонгированной уже десятилетиями тенденции снижения как уровня физического и психического здоровья школьников, так и их двигательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, представляется необходимым использовать все возможные пути для её преодоления. И грамотное, всесторонне продуманное применение музыки в процессе занятий по физической культуре может в существенной мере содействовать решению этой задачи.

Так, результаты анализа исследований ряда авторов и проведённые нами опросы учащихся разного возраста выявили, что уроки, в которых используется музыка, нравятся

детям больше. Количество респондентов, указывающих на это, варьируется в различных исследованиях от 75 до 100%.

Вместе с тем, музыка обладает широким спектром воздействия, что было известно человечеству с глубокой древности и было научно доказано. Специальные физиологические исследования (Г.-Г. Декер-Фойгт, 2003; Д.А. Дубровин, 1994; Ю.Г. Коджаспиров, 1987 и др.), выявили влияние музыки на различные системы человека. Было доказано, что восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения, обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра, выработку тех или иных гормонов. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменялась в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения.

На основании исследований ряда авторов (Л.С. Брусиловский, 1988; Г.-Г. Декер-Фойгт, 2003; Д.А. Дубровин, 1994; С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова, 2000; В.И. Петрушин, 1999 и др.) можно указать следующие психологические механизмы оздоровительного воздействия музыки: а) катарсис (эмоциональная разрядка, регулирование эмоционального состояния); б) облегчение осознания собственных переживаний; в) конфронтация с жизненными проблемами; г) повышение социальной активности; д) приобретение новых средств эмоциональной экспрессии; е) облегчение формирования новых отношений и установок.

В соответствии с этим, учёные (Г.-Г. Декер-Фойгт, 2003; Д.А. Дубровин, 1994; Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская, 2001; В.И. Петрушин, 1999; К. Рудестам, 2006; С.В. Шушарджан, 1998 и др.), пришли к выводу, что можно использовать музыку для коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, от-

клонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, а также для снятия школьных стрессов и т.д.

В занятиях физическими упражнениями музыка может служить вспомогательным средством, облегчающим отреагирование подавленных эмоций – радости, страха (что особенно важно в предстартовой подготовке спортсменов), агрессии и т.д., а также способствовать лучшему запоминанию упражнений и овладению двигательными действиями, на что указывают работы авторов, изучавших возможности применения музыки в физической культуре и спорте (С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова, 2000; Ю.Г. Коджаспиров, 1987, 1997; А.Г. Мавлуткулова, 2007 и др).

Музыкальное сопровождение занятий физической культурой – это целенаправленно подобранные и грамотно применяемые музыкальные произведения или их части (музыкальные отрывки, фрагменты), содействующие оптимизации занятия и наиболее эффективному решению его основных и частных задач, а также положительно влияющие на организм и психику занимающихся (Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина, Р.М. Кадыров, 2011).

Проблема выбора музыкальных произведений для сопровождения занятий физической культурой является одной из важнейших и весьма сложных. Это связано с тем, что сам процесс выбора зависит от многих факторов, которые необходимо учитывать (Ю.В. Смирнова, 2010):

- особенности контингента занимающихся (психовозрастные, гендерные и др.);

- музыкальные вкусы и предпочтения занимающихся, уровень развития их музыкально-ритмических способностей и двигательных способностей, опыт восприятия музыкальных произведений;

- музыкальные вкусы и предпочтения педагога, уровень его музыкальной культуры, музыкальной грамотности, степень выраженности музыкально-ритмических способностей;

- цель и задачи занятия в зависимости от его направленности, формы организации, этапа обучения (ознакомление, разучивание или совершенствование);

- характеристики самого музыкального произведения (музыкальный стиль, темпо-ритмические особенности, характер, образ, продолжительность звучания и т.д.).

При этом следует особо подчеркнуть, что неумелое и непродуманное применение музыки в занятии является негативным фактором. В результате проведённых нами педагогических наблюдений были определены наиболее типичные нарушения требований к подбору и использованию музыкального сопровождения в занятиях с детьми и подростками.

Среди выявленных нарушений требований наиболее типичны следующие, расставленные по местам в зависимости от частоты их наблюдения:

1. *Не соответствие музыки психовозрастным особенностям занимающихся*: использование современной музыки, в которой, за счёт текста и средств музыкальной выразительности, создаётся эмоционально-образный ряд, не доступный для адекватного детского восприятия. Данное нарушение не только оказывает негативное влияние на формирование эстетических представлений детей и культуры движения с музыкой, но и вызывает (особенно, при начальном прослушивании) феномен Кессона, то есть, недоступная и непонятная для восприятия музыка вызывает реакцию отторжения детской психики. Это наблюдалось в различных формах – от смеха, мимических реакций, разговоров занимающихся между собой, до резкого падения у них настроения и отказа заниматься физическими упражнениями.

2. Не соответствие темпа и ритма музыкального произведения характеру выполняемых двигательных действий. Особенно часто это явление встречается при оценке занятий или отдельных композиций для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Наблюдения показали, что в ряде случаев педагог (наиболее часто – молодой специалист), выбирает ту музыку, которая имеет темпо-ритмические характеристики, аналогичные или близкие современной клубной музыке – высокий темп, «битовую» обработку, инструментальную аранжировку (наличие большого числа электронинструментов, диссонансных звучаний и т.д.). Это приводит к тому, что дети не успевают выполнять движения в заданном темпе, они становятся неточными, незстетичными, что разрушает, а не формирует «школу движений», что очень важно для дошкольников и младших школьников. При этом, желание детей и требование педагога во чтобы-то ни стало добиться выполнения упражнения под данную музыку приводит к созданию стрессовой ситуации как для занимающихся, так и для преподавателя, что негативно влияет на психоэмоциональное состояние всех участников образовательного процесса.

3. Не соответствие музыкального произведения художественно-эстетическим требованиям к качеству его звучания. В ряде случаев наблюдалось использование старых, «затёртых» звукозаписей, имеющих посторонние шумы, а также несовпадение окончания движения с концом музыкальной фразы. Указанное косвенно подтверждает проведённый опрос 72 руководителей по физическому воспитанию детских садов, 87,5% которых указали на то, что им не хватает знаний по выбору и технологиям использования музыкального сопровождения.

4. Не соответствие характера и образа музыкального произведения характеру двигательных действий. Эта проблема наблюдалась несколько реже и связана, в значительной

степени, с уровнем художественно-эстетического воспитания и особенностями восприятия педагога. При обсуждении результатов проведённых занятий с такими преподавателями довольно часто их мнение не совпадало с мнением группы экспертов-наблюдателей (членов жюри, судей) и требовало определённых усилий и дополнительных аргументаций, чтобы убедить их в объективности оценки этого параметра.

5. *Однообразие используемых музыкальных произведений* – в основном, встречается в процессе занятий фитнесом с детьми в фитнес-центрах. Молодые специалисты, работающие в этой сфере, предпочитают использовать музыкальные программы, которые, по результатам педагогического анализа, имеют незначительные отличия от той музыки, которую используют в занятиях со взрослыми. Для таких музыкальных программ характерны следующие показатели: единый темп на протяжении всего времени звучания диска (120, 130, 140, 145, 170 и т.д. ударов в минуту), однообразная аранжировка, близкая манера исполнения музыкальных произведений или же и вовсе музыка одного исполнителя или музыкальной группы. Режим non-stop, в котором записаны подобные музыкальные программы, «сглаживает» в восприятии детей переход от упражнения к упражнению, лишая их этим ощущения разнообразия и ассоциативно-образного ряда, что ухудшает запоминание упражнений, особенно у дошкольников и младших школьников. Указанное приводит к тому, что использование такого музыкально сопровождения не только не содействует преодолению монотонии и повышению работоспособности в процессе выполнения упражнений, а напротив, угнетает психику детей, вызывает различные негативные состояния (от апатии до агрессии) на подсознательном уровне, причём не только у занимающихся, но иногда и у самого педагога.

6. *Не соответствие метро-ритмических особенностей музыкального произведения выполнению двигательных действий (отсутствие танцевальности).* Нарушение этого требования не часто, но встречается, в практике. Использование музыкальных произведений, в которых часто (чаще, чем два раза в музыкальный период) меняется музыкальный размер, мелодия не обладает чётко очерченной, интонационно-ритмической ясностью, содержится большое количество пауз, имеются многочисленные замедления или ускорения темпа, затрудняет процесс овладения занимающимися двигательными действиями, требует дополнительных усилий по запоминанию музыки и соотнесения движений с ней.

7. *Не соответствие громкости звучания музыки гигиеническим нормам.* Это нарушение можно наблюдать лишь в отдельных случаях, как правило, на уроках, когда музыка используется фоном или на занятиях в фитнес-клубах. Чрезмерная громкость звука в сочетании с низкочастотным звучанием ударных инструментов и электро – бас-гитар может вызывать неосознаваемые, но от этого не менее опасные для организма человека эффекты: за счёт своих физических характеристик звуковая волна «соударяется» с различными органами человеческого тела, вводя их в определённый частотный резонанс, вызывая произвольное, не запланированное и не контролируемое ни занимающимися, ни самим педагогом произвольное увеличение частоты сердечных сокращений, повышение артериального давления и т.д. В то же время неоправданно тихое звучание фонограммы, что также можно встретить, отвлекает занимающихся от выполнения упражнений, вызывает излишнее напряжение со стороны, стремящихся услышать звучание музыки, и, в конечном итоге, раздражение и неудовлетворённость.

Выявленные нарушения требований к подбору и использованию музыкального сопровождения в физической

культуре позволяют констатировать недостаточную подготовку специалистов по физической культуре по данному аспекту профессиональной деятельности.

Результаты проведенного опроса 450 специалистов по физической культуре (Ю.В. Смирнова, 2011) показали, что не все респонденты обладают информацией о влиянии музыки на человека и разнообразных возможностях её использования в физкультурной практике.

На наш взгляд, использование музыки должно подчиняться как общепедагогическим принципам (что особенно важно для занятий с детьми), так и общим закономерностям подбора музыкального сопровождения занятий физическими упражнениями: эстетической целесообразности, единства музыки и движения, соотнесённости с направленностью занятий, приоритетной задачи (звуколидер, психолидер, эмоциональный фон).

На основании проведенных исследований нами разработаны общие требования к подбору музыкального сопровождения уроков физической культуры (Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова, 2008). Они основаны на соответствии:

1. Темпо-ритмовых характеристик музыкального произведения возрастным психофизиологическим особенностям учащихся, направленности урока, его частей, решению двигательных задач;

2. Продолжительности звучания контингенту занимающихся (так, например для младших школьников продолжительность звучания одной мелодии не должна превышать 4 – 5 минут и т.д.);

3. Смыслового и образного содержания текста песни особенностям занимающихся, принципу доступности и эстетической целесообразности, а также характеру выполняемых двигательных действий;

4. Жанровых и структурных особенностей музыкального произведения выполняемым двигательным действиям. К ним относятся:

– дансатность (танцевальность) предполагает темпо-ритмовые особенности, форму произведения и манеру исполнения, характерные для музыкального жанра – танец и определяющие его стиль;

– интонационно-ритмическая ясность подразумевает хорошо определяемую на слух мелодическую линию с чётким ритмом. Это даёт возможность максимально эффективно выполнять двигательные действия без дополнительных усилий по «попаданию в музыку»;

– метрическая однородность понимается как единый размер на протяжении всего музыкального произведения или его части (предложения, фразы, периода). Выполнение этого требования позволяет равномерно распределять движения во времени и не отвлекать внимание занимающихся быстрой сменой ритмического рисунка, и, соответственно, движения;

– квадратность, то есть наличие определённого количества счётов (8, 16, 32, 64 и т.д.) является частым требованием, что вызвано особенностями составления упражнений в блоки (например, в аэробике).

Представленные требования могут быть дополнены методическими рекомендациями, касающимися частных аспектов применения музыкального сопровождения в уроках разной направленности. Так, например, известно, что большое значение для эстетического развития учащихся, расширения кругозора, обогащения их слухового опыта имеет разнообразие музыкальных стилей, поэтому в идеале желательно использование музыки в разных стилях. Соответственно, можно рекомендовать достижение разнообразного звучания за счёт выбора произведений, имеющих различные индивидуальные темпо-ритмовые характеристики, разных исполни-

телей. Не рекомендуется проводить всё занятие под песни одного исполнителя, инструментовку (разный состав музыкальных инструментов), одинаковую громкость звучания и т.д. Это является необходимым для избежания нервного утомления от однообразия звучащей музыки и особенно важно в работе детьми и лицами, имеющими нарушения в психоэмоциональной сфере.

Подводя итог изложенного материала, можно отметить, что музыкальное сопровождение занимает сегодня значимое место в современной физической культуре, и, обладая существенным для этого потенциалом, должно использоваться для решения важнейших для отрасли задач: повышения интереса занимающихся к занятиям физическими упражнениями, оздоровление их организма и психики; повышение уровня работоспособности детей и подростков и удовлетворение их социокультурных, двигательных и эстетических потребностей в процессе занятий физической культурой. Однако этот процесс является достаточно сложным и многогранным и требует особого внимания, осмысления и специальной подготовки педагогов по физической культуре по данному аспекту профессиональной деятельности.

Выводы по второй главе

1. Определено, что урок является основной организационно-методической формой процесса физического воспитания в школе, однако не стоит преувеличивать возможности школьного урока, сами по себе они не могут решить всех назревших проблем, связанных с укреплением здоровья школьников, повышением уровня их физической подготовленности и интереса к занятиям физической культурой и решать эти проблемы нужно комплексно, используя все формы фи-

зической культуры в школе. В тоже время, современный урок должен являться важнейшим фактором, обеспечивающим успешность формирования физической культуры личности, а введение дополнительного третьего урока может существенно изменить содержание школьного образования в области физической культуры, сделать его более интересным и привлекательным для учащихся, повысить эффективность и качество учебно-воспитательного процесса, при условии разумного решения проблем, возникающих при его введении.

2. В ходе опроса специалистов по физической культуре выявлено, что разработка и внедрение дополнительного третьего урока с оздоровительной направленностью в учебно-воспитательный процесс детей и подростков имеет приоритетное значение. Это подтверждается опросом учителей по физической культуре (72,7%), а наиболее эффективными средствами, для решения задач оздоровления школьников определены - средства фитнеса.

3. Проведённые исследования позволили констатировать поступательное развитие детского фитнеса с 2000 года и его стратегическую роль как своеобразного катализатора инновационных процессов в условиях модернизации физкультурного образования детей дошкольного и школьного возраста. Предпосылками возникновения детского фитнеса в России являются как процессы, происходящие в российском обществе, смена ценностных ориентиров, изменения в системе образования, так и широкие возможности фитнеса для удовлетворения личностных потребностей детей и подростков в двигательной активности и социализации.

Внедрение фитнес-технологий в физкультурное образование, как показали исследования, может быть весьма эффективно для решения проблем по оздоровлению детей и

подростков, в том числе, и имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья, а сфера их применения весьма широка.

4. Анализ динамики его развития выявил тенденцию роста и интенсивное внедрение технологий во все виды физической культуры. Определено, что наиболее популярными направлениями являются: игровое, танцевальное и профилактико-корректирующее. Детский фитнес включает большое разнообразие фитнес-программ, которые общедоступны, эффективны, эмоциональны.

5. Анализ научно-методической литературы показал, что занятия детским фитнесом оптимально удовлетворяют потребность подрастающего поколения в физической активности, повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, приобщают к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования разнообразных направлений фитнес-программ, свободы их выбора, общедоступности средств и эмоциональности проведения занятий, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения.

ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

На современном этапе организация деятельности школьных общеобразовательных учреждений по освоению нового программного материала становится всё более эффективной, позитивно влияя на развитие системы образования в целом. Однако новые процессы неизбежно рождают и различные проблемы.

Анализ используемого педагогами программного материала для третьего урока показывает, что подавляющее большинство составляют парциальные или авторские программы, в которых зачастую решаются разные задачи, иногда не соответствующие цели базовой учебной программы или носят просто развлекательный характер.

Использование оздоровительных инновационных средств из разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности происходит не всегда обоснованно, даже можно сказать, стихийно, и это представляет достаточно серьёзную проблему, как для физического развития, так и эмоционального благополучия детей и подростков. Довольно часто наблюдается и недостаточный контроль со стороны администрации образовательных учреждений за процессом реализации новой программы и её эффективностью в практической деятельности.

Всё это является серьёзным упущением, как в работе администрации, так и специалиста. Практика показывает, что, несмотря на свободу выбора программ для третьего урока физической культуры, педагогу очень трудно разобраться в многообразии предлагаемых и рекомендованных иннова-

ционных средств, технологий, программ, рекомендованных различными авторами, а тем более разработать свою программу. В связи с этим выбор программы должен осуществляться тщательно, программа должна базироваться на научной основе быть целенаправленной, методически грамотно составленной, соответствовать основной учебной программе, а также зависеть от типа учреждения (школа, гимназия, лицей, учреждение дополнительного образования и др.), отвечать его задачам, контингенту занимающихся, условиям проведения и др.

Соответственно, возникает противоречие: с одной стороны — у педагогов есть желание работать, включать новые технологии, разрабатывать авторские программы, а с другой стороны — наблюдается недостаток знаний в разработке программно-методического обеспечения, что не позволяет более эффективно проводить занятия и внедрять их в учебный процесс.

В связи с этим, в главе сделан анализ концептуальных взглядов на приоритетную направленность программы по физической культуре школьников, спроектирована авторская программа с оздоровительной направленностью для 1-11 классов, разработан алгоритм для построения программ и дана характеристика разработанных фитнес-программ для дополнительного третьего урока физической культуры детей разного школьного возраста.

3.1. Анализ концептуальных подходов, основанных на приоритете оздоровительной направленности программы по физической культуре и проект программы «Школа здоровья»

Одно из важных изменений, произошедших в стратегии развития физкультурного образования школьников, связано с расширением вариативной содержательной базы. Сегодня её организаторам дана возможность использовать средства различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом интересов занимающихся и условий жизнедеятельности конкретной школы для достижения целей и задач физкультурного образования.

Отличительной чертой концепции развития физической культуры в России является научная обоснованность исходных теоретических положений, принципов, средств, методов и форм физкультурного образования, психолого-педагогические основания которого поэлементно были раскрыты в многочисленных работах отечественных учёных (Е.Н. Литвинова, 1992; В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана, 1993; В.Н. Шаулина, 1995; В.К. Бальсевича, 1996; Л.П. Матвеева, 1996; Н.Г. Лебедевой, 1998; А.Г. Комкова, 2000; Л.И. Лубышевой, 2002; В.П. Лукьяненко, 2005 и др.).

Как отмечает М.Н. Забурдаева (2006), исследовавшая структурно-содержательные компоненты учебных программ школ России по физической культуре учащихся, различия в целеполагании физкультурного образования, как правило, приводят к индивидуальной трактовке содержания технологии учебного процесса и результатам, порой не адекватным современным требованиям общества и интересам личности. Пока это остаётся открытым вопросом в практике физкультурного образования, что, несомненно, вызывает интерес для исследований.

Анализ научно-методической литературы показал, что среди существующих концептуальных взглядов можно выделить четыре основных направления, которые основываются на:

- представлениях о приоритете образовательной направленности учебной работы по физической культуре в школе;
- приоритете тренировочной направленности учебных занятий;
- идеях межпредметных связей и интеграции предмета «Физическая культура» с другими учебными курсами;
- приоритетном внимании к оздоровительной направленности учебной работы.

Можно отметить, что все они принципиально отличаются друг от друга своей доминантой.

Так, например, отдельные исследователи (В.Н. Шаулин, Е.Н. Литвинова, 1993 и др.) высказывают мнение, что, на фоне всего разнообразия и вариативности существующих программ, одним из актов защиты потребителей образования будет являться введение образовательного минимума в школьные программы, но какой он будет на современном этапе, где учебный процесс должен строиться с учётом интересов учащихся и местных условий, не определено до сих пор.

Сторонники других концептуальных взглядов также обосновывают свой выбор приоритетов на научно-теоретическом уровне. Обобщая концепцию развития школьных программ выявлено, что сегодня сохраняется тенденция перехода от акцента на улучшение физической подготовленности к формированию навыков здорового образа жизни, овладению способами их практического применения в условиях жизнедеятельности человека. Как утверждают многие исследователи (М.В. Акилов, 1993; Т.И. Баранова, 1996; А.Г. Трушкин, 2000 и др.) и проведённый нами опрос учите-

лей по физической культуре школ г. Санкт-Петербурга, оздоровительная направленность при разработке программ по физической культуре является ведущей и востребованной.

Можно подчеркнуть, что данное направление, как отмечают Н.М. Полетаева (2000), А.Г. Трушкин (2000), В.К. Спирин (2003), В.П. Лукьяненко (2005), С.В. Ким, (2006) и многие другие, является приоритетным при рассмотрении состояния и перспектив развития школьной физической культуры на государственном уровне.

Одной из наиболее теоретически обоснованных, фундаментальных работ последнего времени, направленных на обоснование применения оздоровительных технологий является научная работа А.Г. Трушкина (2000), посвящённая изучению процесса физического воспитания дошкольников, школьников и учащейся молодёжи. В результате проведённых исследований среди большого числа детей и подростков в 90-е гг. XX века автором было выявлено, что традиционные способы физического воспитания оздоровительной направленности являются малоэффективными, поэтому необходим поиск и обоснование инновационных технологий физического воспитания, которые позволили бы решить эту проблему. Целью его исследования явилось совершенствование содержания и повышение эффективности процесса физического воспитания на основе разработки и внедрения инновационных технологий оздоровления организма учащихся в образовательно-воспитательный процесс.

Внимательное ознакомление с данной работой позволило выявить, что под инновационными технологиями автор главным образом подразумевал применение комплексов гигиенических, закаливающих и других оздоровительных процедур (босохождение, массаж, плавание и др.), которые, на наш взгляд, скорее могут быть дополнением к комплексной программе по физической культуре, нежели её основой.

В соответствии с оздоровительной направленностью, некоторые авторы советуют посвящать уроки физической культуры закаливанию детей, предоставлению им возможности двигаться, разучивать упражнения, которые могут им пригодиться во время отдыха и развлечений и т.д. Мы согласны, что это является, безусловно, положительным, но не главным.

Разработку оздоровительных инновационных технологий можно встретить также в работах О.А. Чурганова (2004). Однако его исследования в основном направлены на реформирование системы физической подготовки военнослужащих с позиций приоритета оздоровления.

Концепции оздоровительной направленности физкультурного образования рассматривались многими исследователями, но, как показывает время и проведённый анализ, многие из них не были полностью реализованы на практике в массовом масштабе. Одна из причин данного явления – отсутствие у учёных единства взглядов на цели и задачи физкультурного образования школьников.

Более подробно эти причины, на наш взгляд, указаны Г.М. Соловьёвым (1998). К ним относятся:

- отсутствие разработанного на государственном уровне долговременного механизма их реализации, объединяющего усилия медицины, образования и физкультурной отрасли;
- приоритет физического совершенства, а не формирования физической культуры в целом;
- недооценка значимости психолого-педагогического фактора формирования мотивационно-ценностных ориентаций (знаний, мотивов, убеждений, интересов, потребностей);
- недостаточное внимание к процессу приобщения учащихся к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни, обучению оздоровительным методикам и системам;

– отсутствие государственного заказа на создание учебников, учебных и методических пособий по физической культуре для учащихся учебных заведений всех уровней;

– теоретический курс по физической культуре не обеспечен дополнительным временем.

Также следует отметить, что в современных условиях реформирования физкультурного образования, при всем разнообразии существующих вариативных программ по физическому воспитанию, в школах, как и 20 лет назад, педагоги работают в основном по традиционной методике, на необорудованных спортивных площадках и с плохим инвентарем.

Решение данных проблем возможно не сразу и, прежде всего, в школы должны прийти молодые специалисты, владеющие современными технологиями обучения и воспитания. Это подтверждает проведенный опрос учителей физической культуры четырех районов г. Санкт-Петербурга и студентов факультета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена. Определяя пути повышения роли и значимости урока физической культуры в школе, интереса к нему, специалисты и студенты поставили на первое место грамотного, молодого учителя, на второе место – материально-техническое оборудование, а на третье – новую программу с оздоровительной направленностью (как указали учителя) и включение инновационных оздоровительных технологий (по мнению студентов).

Одной из важных задач является разработка и внедрение целевых – оздоровительных, развивающих, коррекционных и профилактических программ. что подтверждает опрос специалистов по физической культуре школ.

По результатам проведенного опроса 150 учителей физической культуры г. Санкт-Петербурга, необходимость внедрения в учебно-воспитательный процесс программы по физической культуре с оздоровительной направленностью кон-

статировали 72,7% опрошенных и поставили её по значимости на первое место, на второе место респонденты поставили программы с развивающей направленностью (45,5%), на третье место – программы с лечебно-коррекционной направленностью (39,4%), а программы с образовательной направленностью у педагогов заняли лишь четвертое место (15,2%).

Аналогичный опрос специалистов дошкольных учреждений г. Санкт-Петербурга (127 опрошенных) выявил, что они на первое место поставили также оздоровительные программы (88,8%), на второе – лечебно-коррекционные (78%), на третье – развивающие (74%), а программы с образовательной направленностью – 7,56%, что обусловлено тенденцией снижения уровня здоровья детей и их информационной нагрузкой (табл.1).

Таблица 1.

Значимость программ по физической культуре для дошкольных и школьных учреждений (в %)

Вопрос	Программы	Учителя школ		Руководители физического воспитания в ДОУ	
		место	в (%)	место	в (%)
Какие программы наиболее значимы на ваш взгляд для реализации в дошкольных (школьных) учреждениях?	С оздоровительной направленностью	I	72,7	I	88,8
	С развивающей направленностью	II	45,5	II	74
	С лечебно-коррекционной направленностью	III	39,4	III	78
	С образовательной направленностью	IV	15,2	IV	7,56

Результаты проведённого опроса как руководителей системы образования, так и учителей физической культуры (100%) подтверждают, что основным результатом образовательной системы, в первую очередь, должно быть здоровье детей.

Пересмотр системы физкультурного образования в контексте обеспечения здорового образа жизни, оздоровления и приобщения к занятиям физической культурой предполагает использование в качестве основного критерия успешности этого процесса не спортивные достижения, так как существующая в учебных заведениях система занятий физической культурой ни по количеству отводимых учебных часов на занятия, ни по материальной базе, ни по содержанию учебных программ не в состоянии обеспечить рост физических кондиций и приобретение двигательных умений и навыков для показания спортивного результата, а приобретение знаний и умений по организации здорового образа жизни.

На современном этапе необходимы изменения, которые позволили бы решить столь сложную, комплексную проблему укрепления здоровья в процессе физкультурного образования и, притом, не в далёком будущем, а сейчас.

Нам её решение видится в проектировании, обосновании и реализации комплексной вариативной интегрированной многоуровневой оздоровительной программы (для учащихся I – II классов), способствующей формированию, укреплению и сохранению здоровья учащихся учебных заведений различного типа через интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование ценностно-мотивационных установок личности, ориентированной на здоровый стиль жизни, через вооружение учащихся знаниями, умениями и способами физкультурно-оздоровительной деятельности, которые позволили бы им самостоятельно решать проблему укрепления здоровья в процессе дальнейшего

физического самосовершенствования в течение всей дальнейшей жизни.

При этом следует особо подчеркнуть необходимость определённого баланса теоретических знаний и желания заниматься тем или иным видом физкультурно-оздоровительной деятельности на практике. Укрепить здоровье ребенка невозможно помимо его воли, тем более что глубокое осознание ценности здоровья для него сомнительно. То есть, чтобы быть здоровым, прежде всего человек должен этого хотеть, знать, как правильно это делать и уметь реализовать свои потребности и знания в своей практической деятельности в процессе самосовершенствования. Решение этих задач и должно быть главным содержанием учебной работы по физической культуре в школе.

В связи с этим, немаловажным является непосредственная разработка и внедрение в учебно-образовательный процесс фитнес-технологий, построение концептуальных основ, теоретическое обоснование и проверка степени их эффективности в процессе экспериментальной реализации. На наш взгляд, обновление физкультурного образования школьников уже сегодня может быть осуществлено путём внедрения фитнеса в учебно-воспитательный процесс образовательных учреждений детей дошкольного и школьного возраста. Фитнес имеет большие возможности для решения оздоровительных, профилактико-корректирующих, развивающих задач и др.

Идеологической основой обновления физкультурного образования школьников является обеспечение условий для разрешения имеющего место противоречия между объективной необходимостью высокого уровня общего образования в сфере физической культуры – его роли в оздоровлении нации, формировании здорового образа жизни, и субъективной

недооценкой этой роли в жизни детей, подростков и современного общества в целом.

Для преодоления указанного противоречия нами разработан проект комплексной интегративной инновационной оздоровительной программы по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов «Школа здоровья» и программ для дополнительного третьего урока по физической культуре с оздоровительной направленностью на основе разных направлений фитнеса, представленных в IV главе.

Целью комплексной оздоровительной программы по физической культуре «Школа здоровья» является обеспечение общего среднего образования в сфере физической культуры, представляющего собой важнейшее условие для формирования физической культуры личности школьника, базовую основу для укрепления здоровья, саморазвития и самосовершенствования, приобщения к здоровому образу жизни на основе формирования ценностно-мотивационных установок личности учащихся посредством инновационных форм обучения и применения фитнес-технологий.

Данная формулировка цели вполне отражает осязаемый, достижимый, диагностируемый, конкретный результат учебной деятельности, предполагающий возможность разработки и успешной реализации конкретных инновационных педагогических и оздоровительных технологий.

Наличие цели позволяет сформулировать основные задачи, решение которых должно обеспечить её достижение. К ним относятся:

- содействовать нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию, воспитанию волевых качеств, развитию индивидуальных свойств личности;

- обеспечивать условия для формирования у школьников объективных представлений о своих физических возможностях, познания особенностей собственного организма,

способов улучшения самочувствия, формирования, укрепления и сохранения здоровья;

- содействовать формированию потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и убеждённости в их пользе для здоровья и дальнейшей эффективной жизнедеятельности;

- расширять функциональные возможности организма путём воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;

- содействовать формированию и развитию двигательных способностей, позволяющих реализовать индивидуальные возможности в дальнейшем спортивном совершенствовании и применять полученные знания на практике (в жизни);

- способствовать эффективной самореализации в физкультурно- спортивной деятельности, удовлетворению индивидуальных интересов и потребностей в двигательной активности, содействовать правильному самоопределению и, в том числе, связанному со спортивной деятельностью (выбор вида спорта) и профессиональной ориентацией в сфере физической культуры;

- содействовать общекультурному развитию учащихся, активной жизненной позиции, формированию навыков межличностного общения и общественного поведения;

- активно содействовать формированию навыков здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, физическому развитию и укреплению здоровья;

- осваивать основы специальных знаний (по физической культуре, валеологии, оздоровительной тренировке, фитнесу), формировать мировоззрения школьников в сфере физической культуры;

- формировать знания и умения инструкторско-методического характера, необходимых для самостоятельно-

го исполнения комплексов упражнений различных фитнес-технологий, в целях организации активного отдыха, укрепления здоровья, оздоровительной и спортивной тренировки;

– обогащать двигательный опыт школьников путём формирования разнообразных, жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

В общем составе сформулированных задач можно увидеть все группы, обеспечивающие решение проблемы сбалансированного воздействия как на оздоровительный, так и на интеллектуальный компоненты физической культуры личности.

Их успешное решение будет способствовать формированию базовой основы для укрепления и сохранения здоровья, самообразования, физического самосовершенствования и самореализации, представляющих важнейшие факторы, способствующие проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями на протяжении дальнейшей жизнедеятельности.

Концептуальными положениями программы являются:

1. *«Оздоровление»*. Программа основывается на приоритетном внимании к формированию ценностно-мотивационных установок личности учащихся, ориентации на здоровый образ жизни, укреплении здоровья посредством внедрения фитнес-технологий в учебную и физкультурно-оздоровительную работу в школе.

2. *«Интеграция»*. Программа опирается на идеи межпредметных связей, интеграции основ знаний из различных областей науки, связанных с физической культурой, с целью формирования целостных представлений о здоровом образе жизни, укреплении здоровья и самосовершенствования.

3. *«Инновация»*. Программа строится на культивировании новых, современных видов физической активности и инновационных методах обучения учащихся.

4. *«Интерес»*. В основе идеологических установок положен личностно-ориентированный подход. Занятия физическими упражнениями осуществляются с учётом интересов учащихся, их индивидуальных склонностей к тем или иным видам физкультурно-спортивной деятельности.

5. *«Вариативность»*. Программа базируется на вариативности учебных планов, свободе выбора видов физкультурной деятельности в зависимости от условий, материально-технического оснащения, базы, профессиональной компетентности педагога.

6. *«Творчество»*. Программа предусматривает возможности для целенаправленной работы педагога по применению специальных творческих заданий, развития созидательных способностей школьников, их выдумки, познавательной активности и самовыражения.

7. *«Мониторинг»*. Процесс физического воспитания школьников осуществляется на основе измерения физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности (мониторинга).

8. *«Результативность»*. Внедрение фитнеса в процесс физической культуры учащихся является определённым стимулом процесса самосовершенствования, самоопределения личности, изменения стиля жизни, способствует достижению физического и духовного развития, улучшению самочувствия, психического и физического здоровья. Проведение занятий с применением технологий фитнеса предполагает реализацию поставленных целей и задач, использование приобретённых знаний, умений, навыков в процессе повседневной жизнедеятельности.

Представленный проект программы (рис.6) имеет три этапа обучения. Первый «Оздоровление» - здоровьесформирующий этап (начальная школа), второй «Развитие» - здоровьесформирующий (средняя школа) и третий «Образование»

- здоровьесохраняющий этап (старшая школа). На каждом этапе предусматривается решение той или иной приоритетной задачи, содействующей достижению поставленной цели. Исходя из основных задач, определяются средства, которые реализуются в базовом, специальном и вариативном блоке каждого этапа программы.

В базовый компонент программы входит тот образовательный минимум знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть каждый школьник. Специальный блок включает непосредственно средства различных направлений фитнеса, для оптимального решения задач каждого этапа, а вариативный компонент программы дополняется учителем, в зависимости от условий проведения уроков, своей специализации, материально-технической базы школы (по выбору).

Осуществление цели программы предполагает преобразование различных компонентов педагогического процесса, направленного на формирование физической культуры учащихся, при этом центральное место отводится личности занимающихся, его интересам, потребностям, уровню его образованности в сфере физической культуры.

В качестве одного из главных результатов реализации обновления общего образования в сфере физической культуры должно рассматриваться освоение способов познания своего организма, разнообразных двигательных действий и целесообразности воздействия на протекание физиологических процессов, лежащих в основе роста и развития организма, совершенствования его двигательной функции.

Переориентация содержания учебного процесса по физической культуре на наш взгляд может способствовать эффективному формированию мотивов и осознанных потребностей, навыков здорового образа жизни, традиций самостоятельных занятий, повышения уровня физической культуры и здоровья населения, а также даст возможность осуществле-

ния свободного выбора путей, средств, методов и их эффективной реализации в процессе самосовершенствования.



Рис.6. Схема концептуальных основ проекта программы обновления физкультурного образования школьников

Провозглашение в качестве приоритетных в учебно-воспитательном процессе оздоровительных задач ни в коем случае не подвергает сомнению значение образовательного компонента. Речь идёт о дополнении одним другим. Без интеллектуального компонента – знаний и формируемых на их основе ценностных ориентаций, установок, социально-значимых мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности, не может реализовываться интегративность всех компонентов физической культуры личности – оздоровительного, образовательного, воспитательного, двигательного, а значит – не может осуществляться и полноценное решение оздоровительных задач.

Данный концептуальный подход предполагает такую организацию учебной работы по физической культуре в школе, которая будет направлена на устранение дисбаланса в од-

ну или другую сторону любого из указанных компонентов физической культуры личности, то есть – пересмотр на этой основе содержания и основных средств образовательного процесса.

Предлагаемая система взглядов не претендует на статус окончательно разработанной и полностью завершённой, потому что, как и любая открытая система, предполагает определённое совершенствование за счёт саморазвития своих компонентов, и, в первую очередь, за счёт творческой деятельности специалистов-профессионалов в этой области.

Научно-методическая ценность проекта программы «Школа здоровья» состоит в том, что заложенные в ней положения, идея, цель и задачи послужили основой для разработки программ третьего урока физической культуры и программы курсов повышения квалификации для учителей физической культуры «Фитнес-технологии в школе».

3.2. Требования к разработке программы на основе алгоритма и критерии ее эффективности

Разработка программы требует от автора высокого профессионализма, способности к анализу и синтезу, а также навыков оформления документации. Проведение физкультурных занятий требует программно-методического обеспечения, но не каждый учитель может разработать научно-обоснованную программу. Этому есть определённые причины, которые раскрыты С.О. Филиповой (2006) и по нашему мнению, справедливо могут быть отнесены и к педагогам-составителям программ для образовательных учреждений. Среди этих причин можно назвать следующие:

– человек, взявший на себя ответственность написания программы, должен отдавать отчёт в том, что от него потре-

буется квалифицированная деятельность по анализу сложившейся в учреждении, для которого разрабатывается данная программа, ситуации и воплощении своих идей в документе, которым, в дальнейшем, легко сможет воспользоваться любой педагог;

- авторская программа должна быть действительно новой, то есть строиться на принципиально других позициях, а не предлагать использовать в рамках старой программы новое (модное) содержание;

- написание программы требует от автора соблюдения определённой формы в связи с тем, чтобы желающие могли использовать её в своей работе. Сегодня же большая часть документов, заявленных под названием «Программа», представляет собой лишь описание опыта работы новатора;

- программа должна основываться на объективных результатах, полученных в ходе её апробирования и доказывающих, помимо эффективности предлагаемой системы образования, её безопасность для здоровья ребёнка;

- автору или авторскому коллективу необходимо определиться: разрабатываемая программа будет общего или дополнительного образования;

- современные подходы к физкультурному образованию требуют от программы как горизонтальной, так и вертикальной преемственности;

- написание программы по физической культуре требует от автора правильного использования принятой терминологии и существующих в теории и методике физической культуры положений.

В связи с указанным, рассмотрим требования к разработке программы для дополнительного третьего урока по физической культуре с оздоровительной направленностью или фитнес-программы. Соответственно, эффективность деятельности и заинтересованность детей, будут зависеть от профес-

сионального мастерства учителя, от его профессиональных компетенций, от того, насколько хорошо придумана и разработана программа.

По мнению Н.К.Беспятовой [129], программа – это, прежде всего документ, отражающий деятельность конкретного педагога, объединения, учреждения или целого региона. С другой стороны – это вид творческой разработки (или технология) по какому-либо педагогическому, учебно-творческому, рекреационному виду деятельности как самого педагога (учреждения, объединения и т.п.), так и занимающихся у него детей и подростков, поскольку педагогический процесс всегда носит двусторонний характер.

В энциклопедическом словаре говорится, что каждая программа представляет собой комплекс мероприятий по реализации упорядоченных целей и подцелей развития объекта программы. Оценка и выбор возможных её вариантов производится по различным критериям (минимум затрат или времени на реализацию фиксированных конечных показателей). Поэтому разработка программы становится одним из важнейших условий и одним из средств осуществления образовательного процесса.

В связи с этим, важно представить, какие функции выполняет документ, называемый «Программа».

Н.К. Беспятова [129] предлагает рассматривать программу как документ с разных точек зрения. Во-первых, это документ, фиксирующий процесс управления совместной деятельностью. Во-вторых, это официальный документ, представляемый в органы управления образованием с различными целями: а) как показатель профессионального уровня педагога; б) как характеристика содержания совместной деятельности педагога и занимающихся; в) как обоснование необходимости материально-технического обеспечения работы педагога.

Содержание педагогического (образовательного) процесса фиксируется в конкретной программе — программе базового образования, программе дополнительного образования или программе третьего дополнительного урока. И те, и другие имеют некоторые специфические особенности, однако существуют и общие для всех программ требования и компоненты. Так, В.С. Лазарев, М.М. Поташкин (1993) выделяют семь качеств, которыми должна обладать программа:

- актуальность – ориентация на решение наиболее значимых проблем;

- прогностичность – способность соответствовать изменяющимся требованиям и условиям реализации;

- рациональность – возможность получать максимально полезный результат при достижении поставленной цели при помощи реально имеющихся ресурсов;

- реалистичность – соответствие между желаемым и возможным, между целями и реальными необходимыми средствами;

- целостность – полнота и согласованность действий, необходимых для достижения целей;

- контролируемость – определение промежуточных целей, то есть реальных способов проверки получаемых результатов;

- чувствительность к сбоям – возможность оперативно обнаружить отклонения и коррекции действий.

Программы разрабатываемые педагогом могут быть названы инновационными, творческими, авторскими. Но каждое из этих понятий имеет совершенно определённое значение. Например, авторская программа может не быть инновационной, а творческая – авторской.

Инновационная программа предусматривает что-либо новое, поскольку инновация означает то же, что новообразование, новое явление или приём. Она может быть и автор-

ской, если разработана и апробирована одним автором (или соавторами).

В рамках современных условий, педагог имеет право выбрать сам ту или иную программу для проведения дополнительного третьего урока. Но если педагог может работать, используя авторскую программу другого педагога, она должна достаточно подробно раскрывать суть, особенности, методы и методiku педагогического процесса.

Авторская программа является индивидуальной и, в то же время – творческой, поскольку даже типовую (государственную) программу каждый педагог реализует по-своему и в соответствии с условиями, спецификой контингента занимающихся.

Так к важнейшим характеристикам образовательной программы для дополнительного третьего урока относится ее вариативность, внутренняя подвижность содержания и технологий, связанная с личностной ориентацией, учётом индивидуальных интересов и запросов детей.

Каждая программа может быть рассмотрена как интегрированная (по содержанию), комплексная (по видам деятельности), уровневая (по способам освоения) [50].

Структура программы по физической культуре довольно специфична, и значительно отличается от программ по другим общеобразовательным предметам (английскому языку, информатике и т.д.). В ней не определена последовательность изучения и проведения тем учебного материала в течение года, полугодия, не определена последовательность развития и совершенствования двигательных способностей, даны общие темы на весь год, а не на каждое занятие.

Всё это продиктовано определённой спецификой учебно-оздоровительного процесса. В зависимости от условий материальной базы, уровня подготовки занимающихся, состояния их здоровья и физического развития, педагог должен

сам рационально использовать содержание программы, грамотно планировать весь материал, чётко ставя цель и задачи на каждое занятие, вносить коррективы и творчески обеспечивать её выполнение.

Конечно, всё это создаёт определённые сложности в составлении планирования занятий, так как следует правильно выбрать последовательность прохождения упражнений, поэтому программа должна иметь гибкий, вариативный характер. Также следует отметить, что, прежде чем создавать собственную программу, необходимо ознакомиться с уже существующими, так как разработка программы является работой довольно сложной, кропотливой и ответственной.

Говоря о специфике создания программы с оздоровительной направленностью, фитнес-программы для детей, следует учитывать некоторые методические рекомендации, разработанные Ю.В. Менхиным и А.В. Менхиным (2002) для занятий со взрослыми. Они обращают внимание на то, что типичными принципами разработки рабочих программ в фитнесе являются:

- индивидуализация занятий, выражающаяся в реализации потребностей занимающихся с учётом их особенностей;
- программирование и конкретное планирование работы с акцентом на общее состояние и последовательность решения задач физического совершенствования;
- регламентация нагрузок и адекватность их применения;
- стремление к адаптации к нагрузкам и, в целом, к упражнениям;
- строгое дозирование нагрузок и последовательное их увеличение;
- учёт возможности обратимости (снижения) результатов и отражение её в управляемой динамике воздействий;

– сочетание результативности занятий с их безопасностью.

Сочетание упражнений разного характера определяет основную направленность занятия и программы в целом, будь то тренировка сердечно-сосудистой системы, развитие гибкости, силы, профилактика и коррекция заболеваний и т.д.

Учёт методических требований к разработке программ по фитнесу со взрослыми также является залогом достижения существенных результатов улучшения физических кондиций и оздоровления детей и подростков. Однако следует отметить некоторые отличия детских программ от программ для взрослых. Детские программы по своей структуре построения относятся к программам по физической культуре в дошкольных и школьных учреждениях. В них, помимо задач оздоровления решаются также образовательные и воспитательные задачи.

В наших рекомендациях мы в основном опираемся на Государственные требования к содержанию образовательных программ, в которых указывается, что в структуру программы должны обязательно входить: пояснительная записка; тематическое планирование (или сетка часов на разделы программы); характеристика содержания программы (её разделы: знания, умения и навыки, развитие двигательных способностей и т.д.); требования к уровню подготовки занимающихся; учебные или контрольные нормативы (тестирование); материально-техническое оснащение процесса обучения; список литературы.

Пояснительная записка должна содержать цель, задачи, формы проведения занятий, систему контроля (поэтапное тестирование), сетку учебных часов (учебный план) или примерное распределение времени на разделы программы, конечный результат. В ней должен просчитываться долгосроч-

ный эффект от занятий (оздоровительный, развивающий, профилактический, коррегирующий).

Содержание программы делится на разделы и подразделы, включающие знания, учебно-практический материал и требования к уровню подготовки занимающихся.

Материально-техническое оснащение процесса обучения определяет необходимый спортивный инвентарь, оборудование для контроля и оценки двигательных действий, учебно-методический материал для обеспечения выполнения программного материала.

Список литературы, представленный в конце программы, должен быть достаточно объёмным. В него должна включаться как литература, используемая педагогом для подготовки занятий, так и научная литература, расширяющая кругозор самого педагога. Может быть составлен отдельный список литературы для детей и родителей по тематике занятий (для расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребёнка).

При разработке программы с оздоровительной направленностью и в частности по фитнесу следует учитывать его принципы и специфические особенности.

Таким образом, обобщая вышесказанное, нами сформулированы *требования к написанию программы с оздоровительной направленностью (по фитнесу)*. Программа должна:

- соответствовать принципам оздоровительной физической культуры (фитнеса), отражать ее специфические особенности, обеспечивать достижение цели и решение задач;
- составляться для определённого контингента занимающихся (в зависимости от их возрастных особенностей, физического развития и состояния здоровья);
- базироваться на основной учебной программы школы для данного класса и обладать преемственностью;
- иметь гибкий, вариативный характер, чтобы её мож-

но было использовать в зависимости от условий материально-технической базы, уровня подготовленности занимающихся и их физического развития;

- иметь определённую цель, частные задачи, требования к занимающимся, раскрывающие её конечный результат;
- быть сгруппирована по годам обучения, а содержание материала распределено в них согласно основным принципам дидактики, оздоровительной физической культуры, фитнеса.

Учителю необходимо правильно спланировать и определить преемственность тем, объём учебного материала и нагрузку на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся, так как произвольное изменение количества упражнений и их последовательности приведёт к нарушению дозировки физической нагрузки и, соответственно, повлияет на решение поставленных задач всей программы.

Предложенный алгоритм построения программы (рис. 7), на наш взгляд, поможет специалисту по физической культуре в её составлении и реализации. При организации уроков проводится подготовительная работа с целью изучения контингента занимающихся, для которого будет разработана программа. Далее определяются цель и задачи, подбираются средства для их решения, то есть, разрабатывается сама программа. Перед внедрением программы в процесс её реализации можно сделать повторное анкетирование и тестирование физического развития учащихся.

После подготовительного этапа проводится выбор и разработка, а также утверждение программы на определённый период.

На основании представленной программы руководитель организации (директор школы), где она реализуется, призван

обеспечить необходимые условия для проведения уроков (предоставление помещения, соблюдение требований санитарно-гигиенических норм, пожарной безопасности; соблюдение правил охраны труда; обеспеченне необходимым инвентарём и оборудованием и др. вопросов), оказывать непосредственную помощь и проводить контроль за осуществлением выполнения программы.

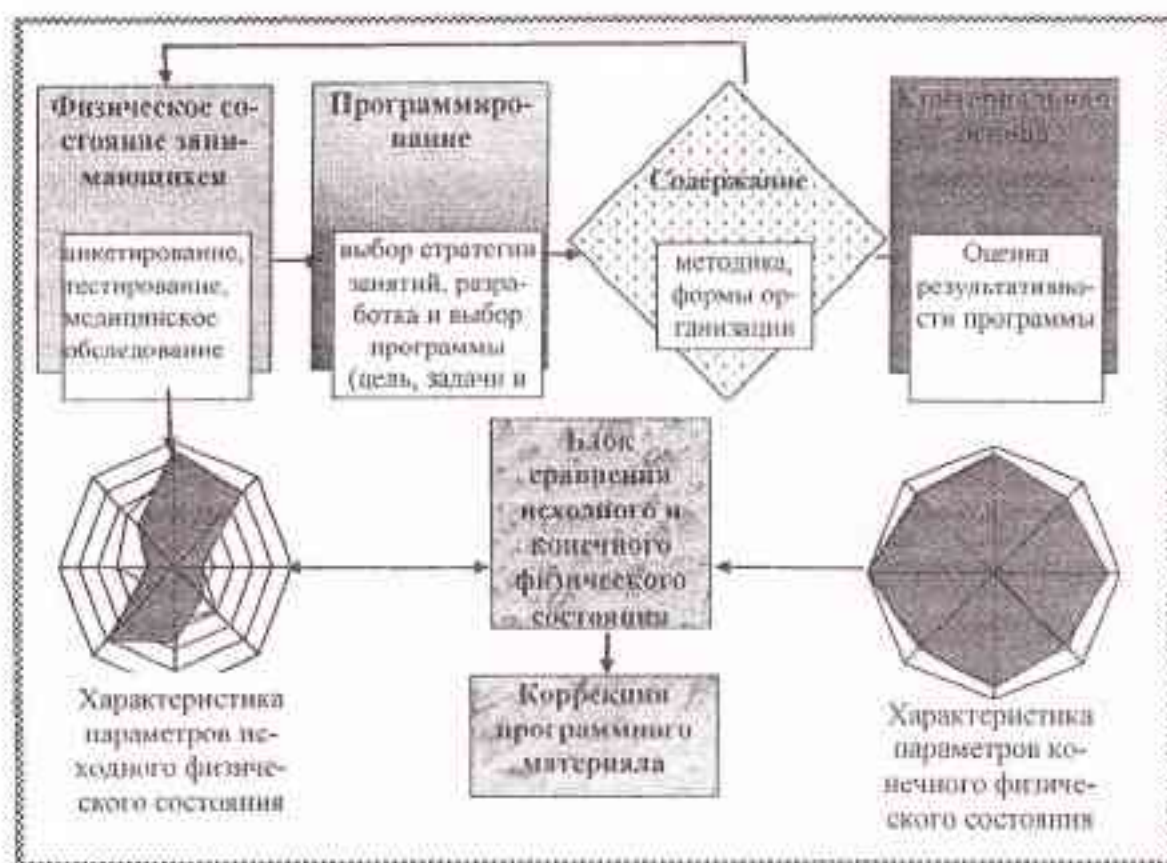


Рис. 7. Алгоритм построения и реализации фитнес-программ

Учитель обязан проводить регулярные занятия, управляя процессом оздоровления в целом, создавая комфортные и безопасные условия для овладения программным материалом. Для этого он планирует программный материал, определяет содержание, выбирает формы организации и разрабатывает методику проведения. При этом, учитель использует методы педагогического наблюдения, тестирования, врачебного

контроля, разрабатывает индивидуальные рекомендации, осуществляет текущий и поэтапный контроль за состоянием здоровья и физического развития учащихся.

На основе анализа текущих результатов уроков учитель производит сравнительный анализ физического состояния школьников с их исходными показателями, определяя тем самым действенность своей программы, и, по мере надобности, вносит в неё соответствующие коррективы.

Условием эффективности и достижения комплексности оздоровительной направленности программ с оздоровительной направленностью, фитнес-программ (повышение уровня физического, психического и социального здоровья) являются единые для них положения. К ним, на наш взгляд, относятся:

- научно-обоснованный подбор средств и методов фитнеса, имеющих оздоровительную ценность, рационально сбалансированный по направленности, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся и зависящий от приоритетной направленности занятий (оздоровительной, профилактико-корректирующей, развивающей);

- комплексное использование аэробных, силовых и упражнений на развитие гибкости;

- применение упражнений, направленных на формирование у детей навыков рационального дыхания, правильной осанки, профилактику плоскостопия;

- обеспечение регулярного и единого врачебно-педагогического контроля и самоконтроля за физическим развитием, повышением уровня физической подготовленности, развития двигательных способностей занимающихся;

- обогащение занимающихся знаниями о здоровом образе жизни, влиянии физических упражнений на организм человека;

– регуляция психоэмоционального состояния занимающихся средствами музыки (правильного подбора музыкального сопровождения), танца и психологических методов (аутотренинг и т.д.).

Все программы по фитнесу составляются с использованием музыкального сопровождения, которое, по утверждению Ю.Г. Коджаспирова (1994), способствует повышению положительных эмоций на занятиях. В связи с этим методически грамотный выбор музыки способен в значительной мере повысить эффективность занятий фитнесом, их качество, а также решать многие задачи физического, эстетического, нравственного воспитания занимающихся.

Подводя итог вышеизложенному, очевидно, что написание программ с оздоровительной направленностью (фитнес-программ) должно осуществляться в соответствии с предъявляемыми требованиями как к их построению, так и к их музыкальному сопровождению. Умение создания и разработки программы является довольно сложным в деятельности учителя, что требует отдельной профессиональной подготовки по этому разделу.

3.3. Характеристика и специфические особенности фитнес-программ для детей школьного возраста

На кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена, начиная с 1990 года нами (совместно с к.п.н., доцентом Ж.Е. Фирилёвой, а с 2000 года и с доцентом С.В. Кузьминой) разработано более 19 программ по разным направлениям детского фитнеса: игровому, танцевальному, профилактико-коррекционному и др. для детей дошкольного и школьного возраста. Данные программы разрабатывались для учреждений дополнительного образования, фитнес-центров, внеклассной работы в школе,

дополнительных платных услуг. Однако с течением времени они корректировались и сегодня многие из них послужили основой для программ третьего дополнительного урока по физической культуре.

Все разработанные программы имеют оздоровительную направленность. Основной целью фитнес-программ является содействие всестороннему развитию личности детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни через интерес к ним.

Их содержание базируется на основах теории и методики физической культуры, детской психологии и физиологии, врачебном и педагогическом контроле, принципах детского фитнеса. Они имеют гибкий, вариативный характер и взаимосвязаны с программами по физической культуре для детей дошкольного и школьного возраста. В зависимости от условий материально-технической базы, уровня подготовленности занимающихся и их физического развития содержание программного материала можно использовать рационально и творчески обеспечивать его выполнение.

Разработанные фитнес-программы характеризуются большим разнообразием общих и частных задач направленного воздействия на организм занимающихся, в них реализуются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи и др.

В каждой программе решаются *общие задачи*:

1. Содействовать всестороннему гармоничному развитию занимающихся, повышению их физической подготовленности и приобщению к здоровому образу жизни;

2. Способствовать овладению знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по физической культуре в общеобразовательных учреждениях;

3. Развивать двигательные способности, культуру движений, музыкальные и творческие способности занимающихся;

4. Формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, содействовать повышению интереса к физической культуре;

5. Воспитывать правильное понимание красоты и активное стремление к её достижению во внешнем облике занимающихся, их движениях;

6. Формировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья через занятия физическими упражнениями.

Также в каждой программе присутствуют частные задачи, которые, в зависимости от цели, отражают специфику того или иного направления детского фитнеса.

К оздоровительным задачам относятся:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;

3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

4. Формировать и закреплять навыки правильной осанки;

5. Содействовать профилактике плоскостопия;

6. Развивать мелкую моторику рук;

7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;

8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

9. Способствовать профилактике различных заболеваний.

Образовательные задачи включают следующие:

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма;

2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

4. Формировать навыки выразительности, пластичности, танцевальности движений;

5. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

К воспитательным задачам относятся:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи, толерантности);

3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

5. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию потребности в занятиях физическими упражнениями и интереса к ним.

В зависимости от цели программы, превалирует тот или иной спектр задач. Так, в программе по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» решаются преимущественно оздоровительно-развивающие задачи; в программе по лечебно-профилактическому танцу «Фитнес-Данс» и программе по

фитбол-аэробике «Танцы на мячах» - оздоровительно-коррекционные, профилактические задачи; а в программах по детской аэробике, классической и танцевальной аэробике «Аэроданс» решаются преимущественно оздоровительно-развивающие и образовательные задачи.

Программы с применением фитнес-технологий способствуют решению задач повышения эффективности урока, двигательной активности учащихся и интереса к занятиям физическими упражнениями.

Все фитнес-программы имеют идентичную структурную основу, представленную выше и разработаны на основе алгоритма и отражают концептуальные положения программы «Школа здоровья»: «Оздоровление», «Интеграция», «Иновация», «Интерес», «Творчество», «Мониторинг», «Вариативность», «Результативность». Все программы имеют общие и специфические признаки (табл. 2).

Таблица 2.

Общие и специфические признаки фитнес-программ

Общие признаки	Специфические Признаки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Базируются на принципах детского фитнеса; 2. Ценностные ориентации направлены на здоровый образ жизни, оздоровление и повышение физической подготовленности; 3. Доступность, рациональность и разнообразие учебно-практического материала; 4. Танцевальная направленность и музыкальное сопровождение; 5. Эффективность воздействия на развитие двигательных способностей занимающихся и повышение их интереса к занятиям физической культурой; 6. Направленность на овладение специальными знаниями о собственном организме, здоровом образе жизни; 7. Эстетическая целесообразность, эмоциональная направленность, творчество. 8. Результативность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Направленность на достижение цели (профилактика, развитие, коррекция, и др.) и решение задач данной программы; 2. Подбор оптимальных средств.

Логику построения фитнес-программ обеспечивает соответствие принципам детского фитнеса и специальным требованиям:

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;

- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования;

- адаптации в социокультурной среде;

- личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;

- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам.

Музыкальное сопровождение для всех программ по детскому фитнесу подобрано согласно разработанным и обоснованным нами требованиям.

Для определения эффективности разработанных фитнес-программ были проведены многочисленные педагогические эксперименты, с целью определения их влияния на развитие двигательных способностей и повышения интереса к занятиям, выполненные нами и под нашим руководством совместно с М.Ю. Кузнецовой, Ж.Е. Фирилевой (1997-2011), И.Г. Дивлет-Кильдеевой (2008, 2010), Т.В. Петуховой (2008), Л.В. Томашевской (2008), Е.Ю. Кадыковой (2008), Н.А. Лосевой (2010, 2011), А.Н. Мироновой (2011) и др.

Полученные данные были доложены на научно-практических конференциях и изложены в научных статьях с 1995 по 2012.

Уровень физической подготовленности и развитие двигательных способностей испытуемых лиц определялся контрольными упражнениями, апробированными и общепринятыми, рекомендованными программой школы (В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, 1993) и тестами, используемыми в практике научных исследований (Н.К. Меньшиков, 1963; Е.Я. Бондаревский, 1970, 1983; Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер и др., 1968; А.Ф.Синяков, 1987, В.И.Лях, 1989). Методика применения ряда этих тестов общеизвестна и описана авторами в специальной литературе: Е.П.Васильевым (1958), В.М. Абалаковым (1960), В.П.Филиным (1974), Б.А. Ашмариним (1985), Г.Г. Кружило (1985), М.А. Годиком, В.К. Бальсевичем, В.Н.Тимошкиным (1994), С.О. Филипповой (2002), А.А. Потапчук (2007) и др. Математическая обработка результатов педагогических экспериментов осуществлялась по общепринятым методам математической статистики. Статистическая достоверность различий определялась по t- критерию Стьюдента.

Выводы по третьей главе

1. Выполненный анализ концептуальных взглядов на содержание программ по физической культуре, позволил обосновать их приоритетную оздоровительную направленность и спроектировать оздоровительную программу для учащихся 1-11 классов «Школу здоровья».

2. Проект оздоровительной программы представляет систему идей, положений, соответствующих не только потребностям современной жизни, но и рассчитанных на перспективу. В ней определены цели, задачи, раскрыты концептуальные положения, обеспечивающие её эффективность,

целостность воздействия, оздоровительную, культурную и социальную направленность.

3. Основными идеями программы являются: обновление физкультурного образования детей и подростков путём внедрения фитнес-технологий; конкретизация цели и задач работы по физической культуре в образовательных учреждениях разного типа и вида и в обосновании приоритета её оздоровительной направленности; создание условий для самоопределения, повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, социализации личности посредством занятий фитнесом и повышения интереса к занятиям физической культурой. Спроектированная программа, ее концептуальные положения послужили разработке программ для дополнительного третьего урока физической культуры.

4. Представленный в данной главе алгоритм разработки программ с оздоровительной направленностью, фитнес-программ и обоснованные требования к ним и к музыкальному сопровождению могут являться для специалистов по физической культуре и детскому фитнесу основой при составлении их авторских программ.

5. Разработанное программно-методическое обеспечение детского фитнеса для детей дошкольного и школьного возраста основано на преемственности средств и методов, взаимосвязи содержания фитнес-программ.

6. Установлено, что для получения оздоровительного эффекта и положительных результатов развития двигательных способностей детей и подростков, все фитнес-программы должны соответствовать принципам оздоровительной физической культуры и детского фитнеса и быть разработаны на основе алгоритма, соответствующих требований к их составлению и подбору музыкального сопровождения, иметь признаки, характерные для фитнес-программ (инновационность; интегративность и модификационность; вариативность; мобильность; адаптивность к контингенту занимающихся; эстетическая целесообразность и результативность).

ГЛАВА 4. ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Теоретический анализ сложившейся ситуации в практике физической культуры детей школьного возраста показывает, что процесс занятий в этой сфере нуждается во внедрении в него инновационных технологий обучения, развития, оздоровления с целью повышения уровня физической подготовленности детей и подростков, приобщения их к систематическим занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни, укрепления здоровья и ориентации на спортивную деятельность и его фундаментальном теоретико-методологическом обосновании.

Решение проблемы, на наш взгляд, может быть осуществлено на основе разработки программ с оздоровительной направленностью (фитнес-программ) и в частности для дополнительного третьего урока физической культуры. Фитнес-программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны.

Доступность занятий определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степках, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовольствия от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Интерес к фитнесу и разновидностям его направлений не случаен. Занимающимся предоставляются большие возможности заниматься в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность. Это обуславливается также свободой выбора направлений фитнеса и добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся (независимо от пола, возраста, состояния здоровья) и современным взглядом на занятия физической культурой.

4.1. Эффективность реализации программы по танцевально-игровой гимнастике и её влияние на повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Для решения этих задач, с целью оздоровления и физического развития дошкольников была разработана оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе» по танцевально-игровой гимнастике, рассчитанная на четыре года обучения детей от трех до семи лет. Уже более

15 лет специалисты по детскому фитнесу и физической культуре применяют её в дошкольных общеобразовательных учреждениях, в системе дополнительного образования, в фитнес-клубах по всей России. Однако многие учителя физической культуры взяли данную программу для применения с детьми 6-7 лет. Они используют ее как в урочной, так и во внеклассной работе. Комплексы упражнений программы включают во все части урока.

В структуру содержания программы танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе» (Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина, 1998, 2000, 2006, 2010) входят различные разделы, основными из них являются «танцевально-ритмическая гимнастика», «нетрадиционные виды упражнений» и «креативная гимнастика» (рис. 8). Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

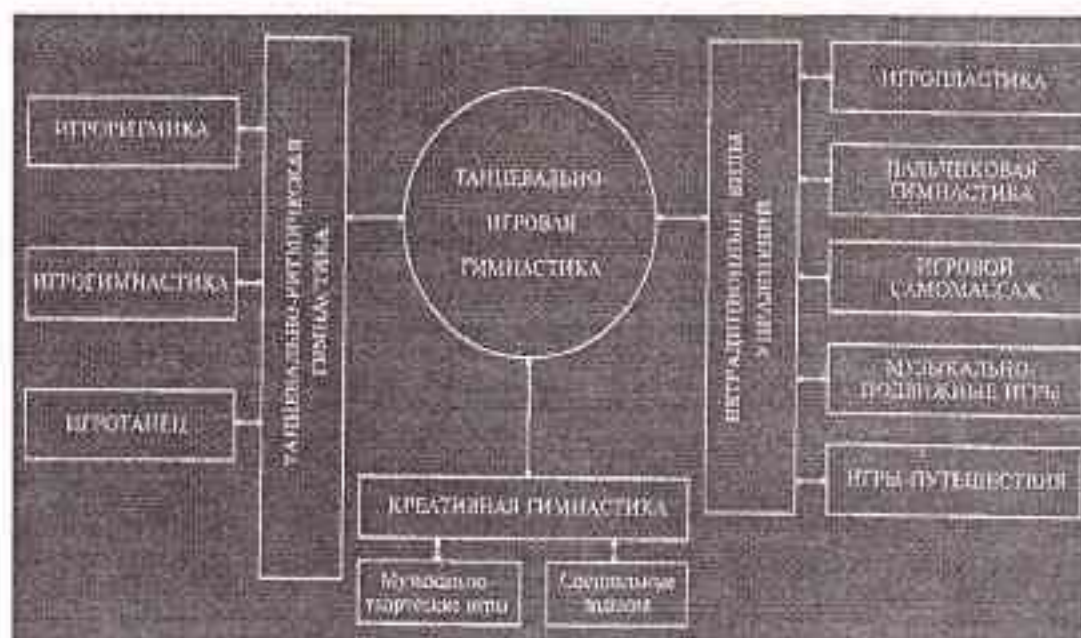


Рис. 8. Структура программы «Са-Фи-Дансе»

Результативность программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» и её влияние на физическую подготовку, развитие двигательных и творческих способ-

ностей детей дошкольного и школьного возраста обоснована многочисленными педагогическими исследованиями, проведёнными под нашим руководством (Ю.В. Смирновой (2006); М.Ю. Кузнецовой (2006); Т.В. Петуховой (2008); Л.В. Томашевской (2008), А.И. Мироновой (2011) и др.) и самостоятельно в дошкольных и школьных образовательных учреждениях, в учреждениях дополнительного образования и фитнес-центрах. Результаты исследований представлены в виде научных статей, докладов на научных конференциях, защитах дипломных, магистерских и диссертационных работ.

В результате всех проведённых педагогических экспериментов, как параллельных, так и последовательных, был выявлен достоверный положительный прирост ($p < 0,05$) в показателях развития следующих двигательных способностей: гибкости – тест «Наклон вперёд» ($t = 3,03$), координации движений – тест «Челночный бег» ($t = 4,75$), быстроты – тест «Приседания» ($t = 2,00$), скоростно-силовых способностей – тест «Прыжок в длину» ($t = 2,58$), а также развития творческих способностей детей дошкольного возраста (воображения и образного мышления $t = 4,16$; целостного восприятия и воссоздающего воображения $t = 3,92$).

За годы существования программа была адаптирована к занятиям с детьми, имеющими различные отклонения и нарушения в состоянии здоровья. Эффективность применения комплексов упражнений программы в работе со слепыми и слабовидящими детьми для содействия их физическому развитию была доказана в диссертационном исследовании Е.В. Чернобыльской (1999). В диссертационной работе Т.В. Соловьёвой (2006) получены доказательства эффективности применения комплексов упражнений из некоторых разделов программы на физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста с логопедическими нарушениями.

Средства программы по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» также успешно применяются на начальном этапе подготовки юных спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой и рок-н-роллом, что подтверждают диссертационные исследования Е. Н. Балуновой [141] и Е.Ю. Скачковой (2002).

Эффективность применения комплексов упражнений программы в подготовительной части занятия (на суше) при обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста плаванию была доказана Л.В. Томашевской (2008).

В последние годы программа по танцевально-игровой гимнастике стала широко известна в России. Она используется в учебном процессе студентов физкультурных вузов и учащихся педагогических колледжей, профорientированных на работу с дошкольниками и детьми младшего школьного возраста (6 – 7 лет).

Публикация учебно-методического пособия по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» (Ж.Е. Фирлева, Е.Г. Сайкина, 2000-2006) способствовала повышению к ней интереса в профессиональном сообществе и побудила специалистов по физической культуре пройти обучение на курсах повышения квалификации по данному направлению детского фитнеса и использовать эту программу как альтернативную программе по физической культуре дошкольников.

Высокая эффективность работы по программе и её влияние на развитие двигательных способностей детей 3-7 лет подтверждены отзывами и результатами опроса специалистов по физической культуре, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в г. Санкт-Петербурге и других городах России. Все они отмечают своевременность разработки программы для детей, её популярность и интерес, который она вызывает у занимающихся и их родителей. Игровой метод проведения упражнений прида-

ет учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс их запоминания и освоения, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

По данным проведенного анкетирования специалистов из 35 городов России, работающих по программе «Са-Фи-Дансе», наиболее востребованными и применяемыми разделами в разных частях занятий и парциальных программах по физической культуре детей 3-7 отмечены: комплексы танцевально-ритмической гимнастики (27%), ритмические танцы (27%), музыкально-подвижные игры (25%), а также игры-путешествия (сюжетные занятия) (12%), творческие задания (7%) и пальчиковая гимнастика (2%).

В 2002 году Экспертным советом Комитета по образованию Санкт-Петербурга (секция дошкольных образовательных учреждений) было принято решение рекомендовать программу по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» для творческого исполнения в дошкольных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, как обеспечивающую полноценное психическое и физическое развитие детей в соответствии с требованиями государственного стандарта дошкольного образования, что способствует её дальнейшему внедрению.

По своей доступности, целостности, эффективности, оздоровительно-развивающей направленности программа по танцевально-игровой гимнастики, может быть рекомендована к использованию дополнительного третьего урока по физической культуре для детей 1-х классов начальной школы.

4.2. Развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста средствами танцевально-ритмической гимнастики и детской аэробики

Целью программы по танцевально-ритмической гимнастике и детской аэробике является повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста (1-3 классов), развитие их двигательных способностей и приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями средствами ритмики, музыки, аэробики и танца.

Особенностью этой программы является непрерывность выполнения упражнений под музыкальное сопровождение в различном темпе. Использование разнообразных музыкальных произведений содействует ознакомлению занимающихся с музыкальной культурой и задает группе определённый темп выполнения движений. Танцевальные, образные упражнения направлены на повышение эмоционального состояния занимающихся и интереса к занятиям физическими упражнениями, развитие их творческих способностей и воображения.

В содержание программного материала входят упражнения ритмической гимнастики, танца, стретчинга, аэробики и др., направленные на развитие координации движений, силы, быстроты, гибкости, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и др.

Программа по танцевально-ритмической гимнастике и детской аэробике включает учебный материал, рассчитанный на три года обучения для детей младшего школьного возраста (от 7 до 12 лет).

Комплексы упражнений программы представлены в учебно-методических пособиях «Ритмическая гимнастика» (Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилёва, 2001) и «Детский фитнес» (Е.Г. Сайкина, 2005).

Проводимые многочисленные педагогические эксперименты позволили нам определить эффективность применения танцевально-ритмической гимнастики и детской аэробики на развитие двигательных способностей младших школьников. Следует отметить, что во всех проведённых экспериментах показатели координационных способностей неизменно давали достоверный прирост ($p < 0,05$), что указывает на эффективность применения танцевальных упражнений в программе.

Для проверки скорректированной программы и определения эффективности занятий по танцевально-ритмической гимнастике и детской аэробике был проведён педагогический, который проходил в течении учебного года. Его целью было определение влияния занятий по данной программе на развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста. В нём приняло участие 30 детей 10-12 лет, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Занятия проходили два раза в неделю. На начало эксперимента группы были идентичны.

Экспериментальная группа занималась по программе танцевально-ритмической гимнастики и детской аэробики на базе НИИ Лесного хозяйства «Центр фитбола и современных фитнес-технологий» г. Санкт-Петербурга.

Контрольная группа занималась на базе школы-гимназии № 74 Выборгского района г. Санкт-Петербурга в секции общей физической подготовки (ОФП) по программе физической культуры (фактически третьего урока физической культуры).

До эксперимента между показателями двигательных способностей в контрольной и экспериментальной группах различий не наблюдалось. После проведения эксперимента в этих группах по всем исследуемым показателям двигательных способностей был получен значительный поло-

жительный прирост, однако наиболее значимым он оказался в экспериментальной группе. Подобные изменения можно объяснить большим желанием детей заниматься по предложенной программе. Все задания на занятиях выполнялись ими в полную силу, этому способствовали заданный музыкой ритм и темп выполнения упражнений и интерес к танцевальным элементам.

При сравнении средних показателей двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп получен высокий уровень достоверности различий (по критерию Стьюдента) (табл.3).

Таблица 3.

Изменение показателей развития двигательных способностей после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Показатели (тесты)	Контр. гр.	Эксперимент. гр.	t	P <
Гибкость «наклон» (в см)	6,8 ± 0,8	10,7 ± 0,53	4,1	0,05
Координационные способности «челночный бег» (в сек)	9,18 ± 0,1	8,6 ± 0,17	2,94	0,05
Скоростно-силовые способности «прыжок в длину с места» (в см)	135 ± 4,22	150 ± 2,67	3,06	0,05
Сила «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (кол-во раз)	15,2 ± 1,07	12,1 ± 1,92	1,47	-
Скоростно-силовые способности «поднимание туловища за 30 сек» (кол-во раз)	15,2 ± 1,07	21 ± 0,98	4	0,5

Прирост показателей двигательных способностей экспериментальной группы оказался достоверным ($p < 0,05$), кроме показателей силы мышц рук (тест «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»). Видимо, в программе по детской аэробике дозировка упражнений в комплексах, направленных

на развитие силы мышц разгибателей рук, была недостаточной, что в дальнейшем потребовало ее корректировки.

Положительное влияние упражнений программы на развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста и повышение интереса к занятиям физическими упражнениями подтверждается опросом 130 специалистов по физической культуре, прошедших курсы повышения квалификации по программе детского фитнеса и применяющих её как в школе – в уроках физической культуры, так и в учреждениях дополнительного образования. Особо отмечается её влияние на развитие координации движений, а также танцевальности, ритмичности и музыкальности младших школьников.

Опрос учителей (более 100 человек), который проходил на краткосрочных семинарах повышения квалификации РГПУ им. А.И.Герцена, по внедрению фитнес-технологий в урок физической культуры в 2011 году (весной) позволил определить возможности применения программы в дополнительном третьем уроке по физической культуре. Проводят третий урок по данной программе - 19% учителей, пойдут на курсы обучения 21% специалистов, возьмут за основу данную программу - 15% опрошенных, не отрицают возможности включения ее в дополнительный урок- 27% респондентов и 18 % учителей считают, что третий урок должен быть иным.

В связи с появлением новых требований к разработке программ по физической культуре и все ухудшающимся состоянием здоровья школьников нами для детей 1-3 классов была разработана в 2012 программа по «Фитнес-гимнастике», которая включает более широкий спектр оздоровительных средств. Структуру учебно-практического блока программы составляют пять разделов: «Игровая гимнастика», «Коррек-

ционная гимнастика», «Атлетическая гимнастика», «Аэробная гимнастика», «Базовая (основная) гимнастика».

Игровой метод пронизывает всю программу с первого до последнего урока, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий. Предполагается, что программа поможет адаптироваться ребенку в новых социальных условиях школы, она будет способствовать физическому развитию, создавать необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой.

4.3. Программа по классической и танцевальной аэробике и определение её влияния на развитие двигательных способностей и повышение интереса к урокам физической культуры школьников 5-11 классов

Программа по классической и танцевальной аэробике «Аэродэнс» разрабатывалась для учреждений дополнительного образования, фитнес-центров. Однако её можно применять у старшеклассников в вариативной части программы по физической культуре учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей (авторы – В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, 1993), на которую отводится по 26 часов в старших и средних классах, а также для проведения дополнительного третьего урока физической культуры с целью развития двигательных способностей и повышения интереса к занятиям физической культурой (Приложение).

Описание комплексов упражнений программного материала и методика проведения занятий содержатся в наших

статьях, учебно-методическом пособии (Е.Г. Сайкина, 2005) и методических разработках за 1987, 1992, 1996, 2000, 2005 гг.

Эффективность применения программы по классической и танцевальной аэробике для детей старшего школьного возраста определялась при проведении педагогических экспериментов в течение ряда лет [14].

Первый педагогический эксперимент (№1) проводился в школе № 463 Выборгского района г. Санкт-Петербурга на уроках физической культуры с гимнастической направленностью. На основании полученных результатов программа «Аэродэнс» была скорректирована и через четыре года был проведен второй аналогичный педагогический эксперимент (№ 2) в гимназии № 74 Выборгского района г. Санкт-Петербурга (Е.Г. Сайкина, 1997).

В первом эксперименте приняли участие 46 старшеклассниц контрольной (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ.1) по 23 человека в каждой, а во втором участвовало 20 человек, которые составили вторую экспериментальную группу (ЭГ. 2).

Экспериментальные группы занимались по программе классической и танцевальной аэробики, а контрольная группа – по программе гимнастики.

Целью настоящего исследования было определение эффективности применения экспериментальной программы по классической и танцевальной аэробике на уроках с гимнастической направленностью у старшеклассниц. При этом решались следующие частные задачи:

1. Выявить влияние классической и танцевальной аэробики на динамику развития двигательных способностей старшеклассниц;
2. Определить динамику физического развития девушек старших классов в результате использования средств танцевальной аэробики;

3. Определить уровень развития двигательных умений и навыков у девушек старших классов;

4. Проанализировать посещаемость занятий и оценить удовлетворенность старшеклассниц уроками с использованием средств снарядовой гимнастики и танцевальной аэробики.

Исследование предусматривало выполнение контрольно-педагогических тестов, определяющих уровень развития следующих двигательных способностей: силовых, скоростно-силовых, координационных, статической выносливости, физической работоспособности, функции равновесия и вестибулярной устойчивости, гибкости, а также умения выразить в движениях свою индивидуальность.

Для определения физического развития школьниц как в первом, так и во втором педагогическом экспериментах применялась антропометрия. Исследовались основные соматометрические показатели – тотальные размеры тела: длина, вес тела, обхваты груди, шеи, плеча, талии, бедра, голени.

Метод анкетирования применялся с целью выявления отношения старшеклассниц к применяемой методике, их самочувствия и удовлетворенности от занятий классической и танцевальной аэробикой.

До экспериментов между исследуемыми показателями двигательных способностей контрольной и экспериментальных групп различий не наблюдалось ($p > 0,05$). После проведения экспериментальной работы был получен значительный положительный прирост средних результатов по всем показателям двигательных способностей (табл. 4).

Таблица 4.

**Изменение показателей двигательных способностей
у испытуемых во время первого педагогического
эксперимента**

№	Тест	Экс.	Экспер. гр.		Контр. гр.		t	p <
			x	m	x	m		
1	Подтягивание в висе лежа (кол-во)	до	7,27	0,97	7,28	0,52	0,09	0,05
		после	9,9	1,02	7,6	0,63	1,92	
2	Прыжок в длину (см)	до	161,0	2,6	160,5	2,96	0,09	0,05
		после	170,6	2,15	161,2	2,69	2,61	
3	Прыжок в высоту (см)	до	28,9	1,09	28,3	0,86	0,43	0,05
		после	33,2	0,98	28,8	0,92	3,27	
4	Наклон (см)	до	11,1	0,77	11,1	0,76	0	0,05
		после	15,9	0,77	13,3	0,76	2,4	
5	Вис на согнутых руках (сек)	до	8,9	1,02	8,9	0,6	0	-
		после	14,4	1,49	11,6	0,7	1,7	
6	Поднимание туловища (кол-во в сек)	до	20,4	1,13	20,5	1,29	0,06	-
		после	23,9	1,08	21,3	1,29	1,63	
7	Вис с согнутыми ногами (сек)	до	40,59	7,07	40,0	4,21	0,07	-
		после	55,1	9,96	44,2	4,7	0,99	
8	Прыжки ноги врозь-вместе	до	1,64	0,08	1,65	0,1	0,00	0,05
		после	1,13	0,04	1,39	0,06	8	
9	Позы (баллы)	до	6,8	0,17	6,8	0,14	0	0,01
		после	8,6	0,08	7,35	0,16	6,98	
10	Упражнение на равновесие (сек)	до	50,4	5,1	50,0	6,31	0,05	-
		после	77,8	9,6	68,0	9,33	0,73	
11	Вращения головой (сек)	до	22,8	1,38	23,5	1,51	0,34	-
		после	37,0	2,07	35,69	2,21	0,43	
12	Степ-тест (коэффициент)	до	70,02	1,96	70,03	1,25	0,04	0,05
		после	76,95	1,67	69,75	1,9	2,84	

Однако следует отметить, что в экспериментальных группах прирост показателей двигательных способностей был значительно выше, чем в контрольной группе (рис. 9).

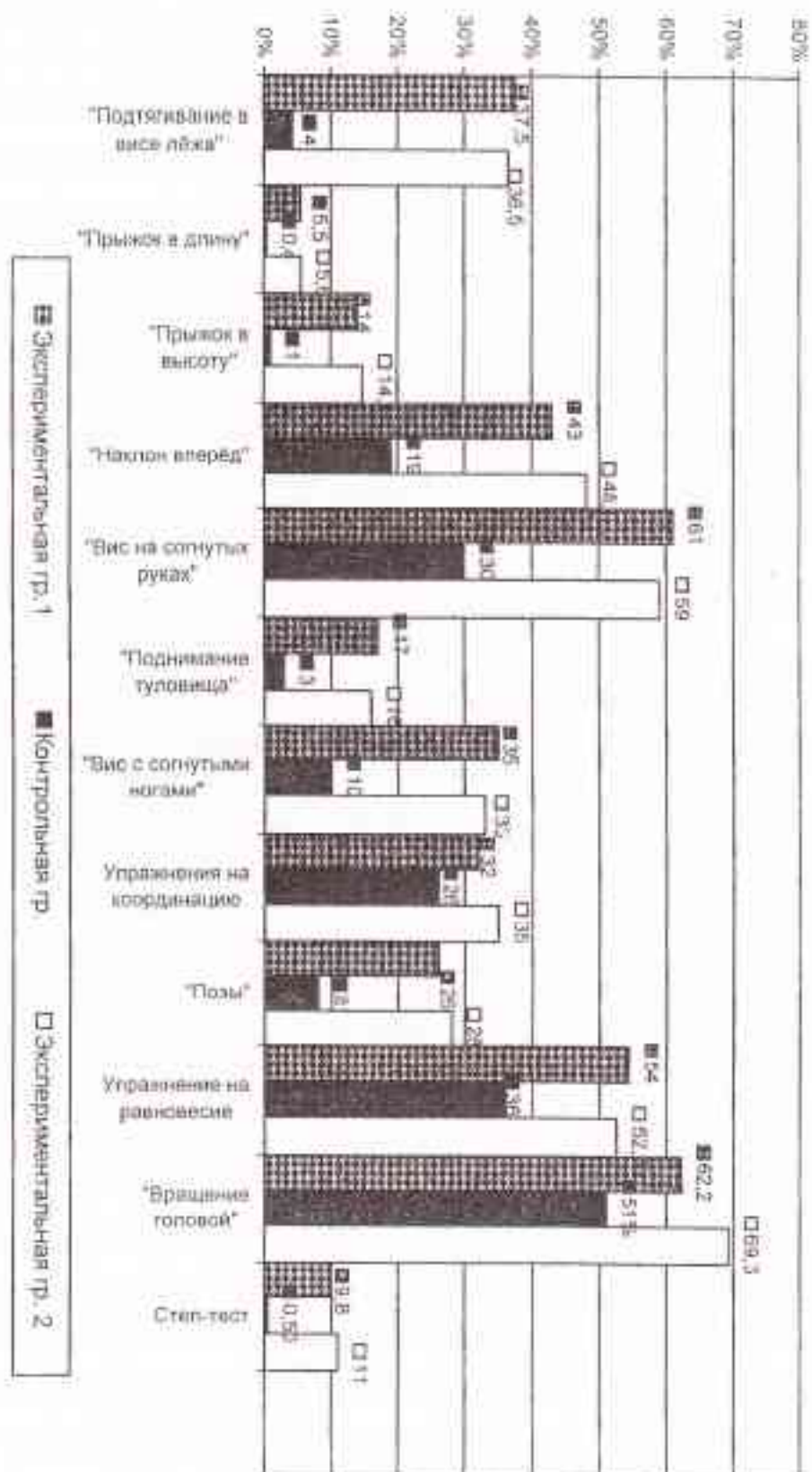


Рис. 9. Изменение показателей двигательных способностей в контрольной и экспериментальных группах в процессе эксперимента (%)

Сила мышц сгибателей рук увеличилась в ЭГ. 1 на 37,5%. В ЭГ. 2 прирост составил 36,5%, тогда как в КГ. результаты возросли лишь на 4,3%. Показатели статической выносливости (вис с согнутыми ногами) в ЭГ.1 увеличились на 35%, в ЭГ. 2 – на 33%, в то время как в КГ. всего на 10%, а в упражнении «вис на согнутых руках», соответственно, в ЭГ. 1 - на 61%, в ЭГ. 2 – на 59% ,тогда как в КГ. – на 30%.

Сравнительный анализ показателей функции равновесия и вестибулярной устойчивости в контрольной и экспериментальных группах достоверных различий не выявил. Однако был отмечен во всех группах высокий прирост этих результатов относительно исходного уровня – практически на одинаковую величину. Показатели функции равновесия улучшились в ЭГ. 1 на 54,3%, в ЭГ. 2 – на 52,5%, а в КГ. на 36%. Вестибулярная устойчивость возросла в ЭГ. 1 на 62,2%, в ЭГ. 2 - на 69,3%, а в КГ., соответственно на 51 %.

Полученные результаты доказывают, что разработанная экспериментальная программа по классической и танцевальной аэробике оказалась более эффективной по сравнению с действующей программой по гимнастике в школе, по которой занималась контрольная группа.

Самый высокий уровень достоверности различий между показателями контрольной и экспериментальных групп ($p < 0,01$) наблюдался у учащихся экспериментальных групп в тесте «Позы», определявшем умение выразить движениями свою индивидуальность и творчество. Следовательно, выполняя на уроках упражнения классической и танцевальной аэробики, старшеклассницы не только развивали свои двигательные способности, но и приобрели чувство уверенности в себе, в своих силах, в движениях, смогли выразительно продемонстрировать свои способности, т.е. учились самовыражению в движении.

Показатели, характеризующие скоростно-силовые способности (тесты «Прыжок в длину с места», «Прыжок в высоту с места», «Поднимание туловища»), в экспериментальных группах изменились на достоверную величину ($p < 0,05$), по сравнению с результатами в контрольной группе.

В ЭГ. 1, как и в ЭГ.2, в отличие от КГ., достоверно улучшились показатели гибкости ($p < 0,05$), а прирост составил, соответственно, 43,2% и 48,1 %, а в контрольной группе 19%. Подобные изменения показателей гибкости объясняются тем, что в комплексы программы по классической и танцевальной аэробике были включены упражнения стретчинга, что способствовало более эффективному растягиванию мышц старшеклассниц.

Показатели координации движений достоверно улучшились ($p < 0,05$), как в первой, так и во второй экспериментальных группах по сравнению с контрольной группой. Прирост составил в ЭГ. 1 – 32%, в ЭГ. 2 – 35%, а в КГ. – 26%. Это соответствует нашим предположениям о том, что упражнения классической и танцевальной аэробики эффективно влияют на развитие координации движений учащихся, так как в них входят разнообразные танцевальные упражнения.

Показатели физической работоспособности учащихся в экспериментальных группах также изменились на статистически достоверную величину, по сравнению с контрольной группой. В ЭГ. 1 прирост составил 9,8%, в ЭГ. 2 – 11%, тогда как в контрольной группе всего 5%. Это можно объяснить использованием ритмичной, специально подобранной музыки, которая оказывала позитивное влияние на настроение занимающихся, снижала монотонность, побуждала их с большим старанием выполнять движения и с успехом преодолевать соответствующие нагрузки.

Динамика физического развития девушек старших классов исследовалась антропометрическими показателями. В ре-

зультате, за период эксперимента, их изменения в экспериментальной и контрольных группах оказались статистически не достоверны ($p > 0,05$).

При исследовании тотальных размеров тела (длины, веса тела и обхвата груди) не было выявлено существенных сдвигов в динамике их развития у обследуемых групп школьниц. Однако наблюдалась некоторая тенденция к уменьшению веса тела у девушек экспериментальных групп, имевших избыточный вес. Изменения параметров фигуры у девушек исследовались величиной обхватов: шеи, груди, талии, бедер, плеч, голени. Анализ динамики развития этих параметров не показал существенных сдвигов как в контрольной, так и в экспериментальных группах.

Можно констатировать, что включение в учебный процесс упражнений классической и танцевальной аэробики улучшило физическое развитие старшеклассниц и их физическую подготовленность, способствовало равномерному развитию тотальных размеров тела и улучшению параметров фигуры.

Показатели эффективности экспериментальной программы подтвердились самооценкой удовлетворенности учебным процессом старшеклассниц и данными посещаемости уроков физической культуры. Испытуемые лица контрольной и экспериментальных групп определили удовлетворенность уроками по 5-ти бальной шкале («Отлично» – «5», «Хорошо» – «4», «Удовлетворительно» – «3», «Неудовлетворительно» – «2»).

Результаты показали, что 100% респондентов двух экспериментальных групп высказали свое «положительное» (с оценкой «5») отношение к проведенным урокам (рис.10).



Рис.10 . Оценка уровня удовлетворенности старшеклассниц уроками физической культуры с гимнастической направленностью после первого эксперимента по результатам опроса

Однако при опросе старшеклассниц экспериментальных групп 1 и 2, многие из них оценили проведение занятий на «5+» (выше, чем отлично). В ЭГ. 1 это составило 65,3%, а в ЭГ. 2 - 31%.

При оценке занятий в контрольной группе мнения девушек распределились следующим образом: 60,8% респондентов оценили проведение уроков на «3»; 26,2% -на «2»; 9,9% - на «4»; 3,1 % - на «5» баллов. По результатам опроса, столь невысокий уровень оценок объяснялся разными причинами (не желанием большинства опрошенных заниматься снарядовой гимнастикой, страх перед снарядами, индивидуальные способности и др.), которые подтверждают и учителя физической культуры.

В своих отзывах старшеклассницы контрольной группы (88,6%) изъявляли желание заниматься танцевальной аэробикой.

Анализ анкетирования, проведённого в первом педагогическом исследовании, показал, что девушкам экспериментальной группы понравилось данное направление аэробики.

от таких уроков они получали большую удовлетворенность, отсюда и высокая посещаемость занятий. Меньше стало прогулов без уважительных причин: в ЭГ. 1 – 4,3%, тогда как в КГ. – 12,2%. За период исследования в ЭГ.1 у девушек было незначительное количество освобождений от уроков (1,3%), пропуски занятий по болезни составили 4%, в КГ, соответственно, 13% и 5,1%. (рис.11).

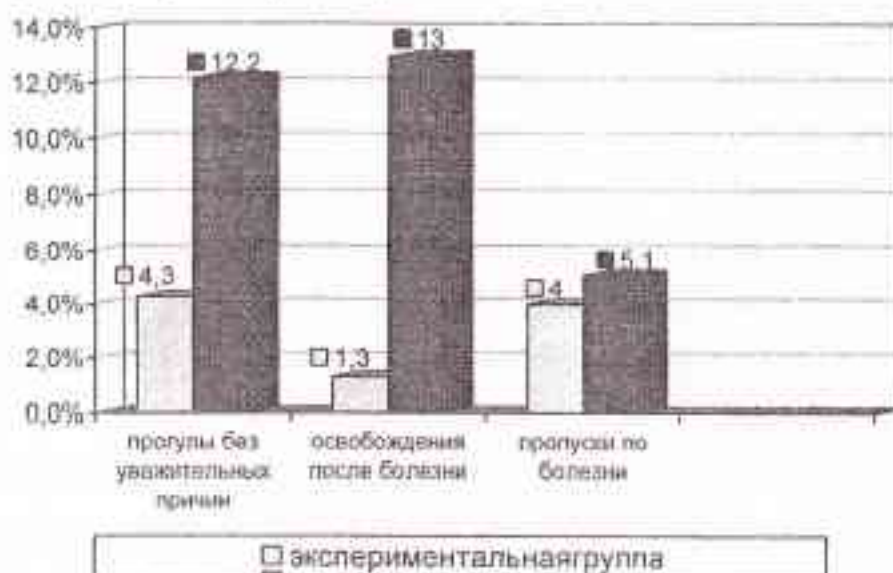


Рис. 11. Причины пропусков занятий в экспериментальной группе I и контрольной группе

Полученные данные позволяют заключить, что экспериментальная методика проведения занятий способствовала повышению интереса к урокам физической культуры и посещаемости занятий.

Эффективность программы по классической и танцевальной аэробике подтверждается проведённым педагогическим экспериментом с детьми среднего школьного возраста в течение учебного года на базе Центра фитбола и современных фитнес-технологий Выборгского района г. Санкт-Петербурга. В эксперименте приняли участие контрольная и экспериментальная группы, по 15 человек в каждой. Экспериментальная группа занималась по программе «Аэродэнс», а контрольная – по программе общей физической подготовки,

включающей упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных способностей (фактически третий урок).

В результате проведённого эксперимента все показатели двигательных способностей как экспериментальной, так и контрольной группы дали положительный прирост.

При сравнении показателей групп достоверно значимый прирост ($p < 0,05$) наблюдался в гибкости, координации движений, скоростно-силовых способностей, силы мышц брюшного пресса и аэробной выносливости в экспериментальной группе (табл.5).

Однако средние показатели силы мышц разгибателей рук при сравнении экспериментальной и контрольной групп не дали достоверного прироста, тем не менее, в каждой из них наблюдались положительные тенденции.

Таблица 5.

Изменения показателей двигательных способностей после педагогического эксперимента

Показатели	Контр. гр.	Экспер.гр.	t	P
Выносливость (прыжки на скакалках) (кол-во)	56,5 ± 2,38	65,3 ± 2,08	2,78	0,05
Гибкость (наклон вперёд) (см.)	13,3 ± 0,39	18,7 ± 0,6	6	0,05
Координация движений (прыжки ноги врозь-ноги вместе) (кол-во)	1,1 ± 0,04	1,4 ± 0,06	3,6	0,05
Скоростно-силовые способности:				
(прыжок в длину с места)	165 ± 2,78	173 ± 2,3	2,2	0,05
(поднимание туловища за 30 сек) (кол-во)	20 ± 1,12	25,2 ± 0,9	4,7	0,05
Сила (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа) (кол-во)	13,5 ± 1,67	16,4 ± 2	1,11	-

Проведённые педагогические эксперименты подтвердили эффективность разработанной программы по классической и танцевальной аэробике для детей среднего школьного

возраста на динамику развития двигательных способностей и уровень физической подготовленности. Проведенный в конце эксперимента опрос занимающихся, как и в предыдущих педагогических экспериментах, показал, что занятия по классической и танцевальной аэробике вызвали повышенный интерес к ним всех занимающихся.

В настоящем исследовании разработанные программы по танцевально-ритмической гимнастике, детской аэробике, по классической и танцевальной аэробике рассматриваются как направления детского фитнеса. Экспериментально доказано не только их положительное влияние на уровень физической подготовленности и развития двигательных способностей, но и позитивный эмоциональный эффект по сравнению с обычными уроками физической культуры, предусмотренными программой школы, что способствует повышению интереса к уроку физической культуры и улучшает посещаемость занятий. Высокая эффективность этих упражнений обеспечивается несколькими факторами:

1. Повышением моторной плотности урока (48% - уроки на гимнастических снарядах. 79% - уроки аэробики) и интенсивности физических нагрузок в соответствии с возрастными особенностями занимающихся (средняя ЧСС на занятиях по классической и танцевальной аэробике была в пределах 130 – 178 уд/мин);

2. Наличием разнообразных танцевальных упражнений, направленных на развитие двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, координации движений, выносливости);

3. Оптимальной ритмовой структурой упражнений, выполняемых с музыкальным сопровождением, что существенно повышает интерес к уроку.

4. Танцевальный, образный характер упражнений и музыкальное сопровождение занятий служат средством эмо-

циональной разрядки, улучшения настроения и самочувствия, повышения работоспособности и на их фоне легко переносятся физические нагрузки для данного контингента занимающихся, достигается тренировочный эффект от занятий, что было доказано нами в предыдущих исследованиях и подтверждается результатами настоящих.

4.4. Программа по футбол-аэробике «Танцы на мячах» для детей младшего школьного возраста и ее экспериментальное обоснование

Проведенный анализ исследований (В.К. Бальсевич, 2002; А.Г. Комков, 2000, Г.Н. Пономарев, 2003 и др.), обращенных к проблемам организации занятий физической культурой детей школьного возраста показал, что важной задачей в современных условиях является разработка и внедрение целевых программ по физической культуре, ориентированных на инновационные формы, методы проведения занятий, которые включали бы современные направления физкультурно-оздоровительной деятельности и решали одновременно целый комплекс задач: оздоровление детей, развитие физических способностей, повышение интереса к физкультурным занятиям и др.

Одними из самых популярных занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста являются инновационные направления оздоровительной гимнастики: танцевально-игровая гимнастика, футбол-гимнастика, ритмопластика, футбол-аэробика, игровой стретчинг, двигательный игротренинг и др. Вместе с тем, занятиям футбол-аэробикой отдается предпочтение: они привлекают детей большим размером мяча, ярким цветом, упругостью, ванильно-конфетным запахом (Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, 2008).

Фитбол-аэробика - один из современных видов аэробики, появилась в России сравнительно недавно и представляет собой некий конгломерат ранее существующих видов оздоровительной гимнастики на мячах и аэробики.

«Фитбол» в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Опыт работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран (Швейцарии, Италии, Германии, США) подтвердил, что упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, так как они обладают положительным оздоровительным эффектом (Л. Бурбо, 2005).

Упражнения с применением фитболов позволяют решать различные задачи за счет включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного и обонятельного анализаторов. Тем самым позитивно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся и вызывают большой интерес у детей (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003; И.В. Тихомирова, 2004; Т.В. Левченкова, О.Ю. Сверчкова, 2005).

Упражнения, выполняемые на фитбольных мячах, уникальны по своему воздействию на организм занимающихся. Они имеют большое значение, как для формирования правильной осанки, так и для исправления уже имеющихся отклонений.

Отличительной особенностью упражнений выполняемых на фитболах является необходимость постоянно удерживать равновесие на мяче, что способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины.

Методически правильно построенная программа занятий и оптимальная нагрузка формируют навык правильной позы сидения. Он обеспечивает создание более сильного мышечного корсета, так как в работу включаются более глу-

бокие мышечные группы. Это в свою очередь, способствует укреплению мышц туловища и формированию правильной осанки.

По данным исследований авторов (А.А. Потапчук и М.Д. Дидур, 2001; В.В. Клоковой, 2004; Т.В. Левченковой, 2003; Е.Г.Сайкина, 2009; С.В.Кузьминой, 2011 и др.), изучавших влияние занятий на фитболах на организм занимающихся, выявлено, что они воздействуют не только на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, но и способствуют развитию физических способностей, а также влияют на эмоциональное состояние занимающихся.

Однако исследований, направленных на изучение воздействия средств фитбол-аэробики на развитие физических способностей, оздоровление и повышение психозмоционального состояния занимающихся, недостаточно.

Актуальность данного исследования обусловлена наличием противоречий между широкими возможностями воздействия занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся с целью решения различных задач и неразработанностью методики комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на повышение уровня физической подготовленности, улучшения состояния здоровья, формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой, а также практикой внедрения фитболов в учреждениях различного типа и вида и отсутствием программно-методического обеспечения занятий фитбол-аэробикой.

В связи с этим нами была разработана оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах», для работы с детьми младшего школьного возраста (6-10 лет), рассчитанная на три года обучения (Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, 2006).

Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

Целью её является содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Программа включает большое разнообразие задач направленного воздействия на организм занимающихся: оздоровительно-коррекционные, образовательные и воспитательные задачи (приложение).

Структурную основу программы по футбол-аэробике составляют: основы знаний, учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей), требования к уровню подготовленности занимающихся и материально-техническое оснащение процесса обучения (рис.12).



Рис. 12. Структура программы по футбол-аэробике «Танцы на мячах»

Освоение программного материала помогает естественному развитию организма детей младшего школьного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем.

Для обоснования эффективности программы фитбол-аэробики «Танцы на мячах» и определения ее влияния на развитие двигательных способностей младших школьников нами были проведены педагогические эксперименты [141].

В результате получен достоверный прирост по всем исследуемым показателям двигательных способностей (скоростно-силовые способности: тест «поднимание туловища» $t = 4,09$, тест «прогибание спины назад» $t = 3,03$; равновесие $t = 4,08$; гибкость $t = 2,75$; координация движений $t = 4,75$). При этом отмечено, что занятия на фитболах не только способствуют развитию двигательных способностей, но и содействуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

С.В. Кузьминой (2011) также был проведен педагогический эксперимент, но в рамках третьего урока физкультуры. Он проводился в общеобразовательной школе Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга. Его целью было определение влияния методики комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие двигательных способностей, формирование осанки и возможность регулирования эмоционального состояния детей младшего школьного возраста.

В эксперименте принимало участие 70 детей от 6 до 10 лет, которые занимались постоянно на протяжении всего эксперимента. Занятия проходили два раза в неделю по одному часу (третий урок физической культуры).

Участники эксперимента по уровню подготовленности, а также возрастному и половому признаку были разделены на две равноценные группы (по 35 человек): экспериментальную и контрольную.

До эксперимента между показателями физических способностей в контрольной и экспериментальной группах достоверных различий не наблюдалось ($p > 0,05$).

Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по комплексной оздоровительно-развивающей программе фитбол-аэробики «Танцы на мячах» 1-го, 2-го и 3-го года обучения. Занятия включали упражнения на фитболах, способствующие развитию силы, гибкости, координации движений, функции равновесия и т.д.

Контрольная группа (КГ) занималась по программе общей физической подготовки (ОФП) внеклассной работы школы, с включением комплексов упражнений ритмической гимнастики.

До и после педагогического эксперимента проходило тестирование уровня развития двигательных способностей, проводился анализ медицинской документации, фиксирующей состояние осанки занимающихся. Определение эмоционального состояния занимающихся проводилось один раз в месяц до и после занятия.

До проведения исследования как в контрольной, так и в экспериментальной группе было проведено тестирование уровня развития двигательных способностей. Определено, что между группами достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$).

После проведения эксперимента как в контрольной, так и в экспериментальной группах по всем исследуемым показателям двигательных способностей был получен значительный положительный прирост, однако наиболее значимым, по сравнению с исходным результатом, он оказался в экспериментальной группе (рис.13).

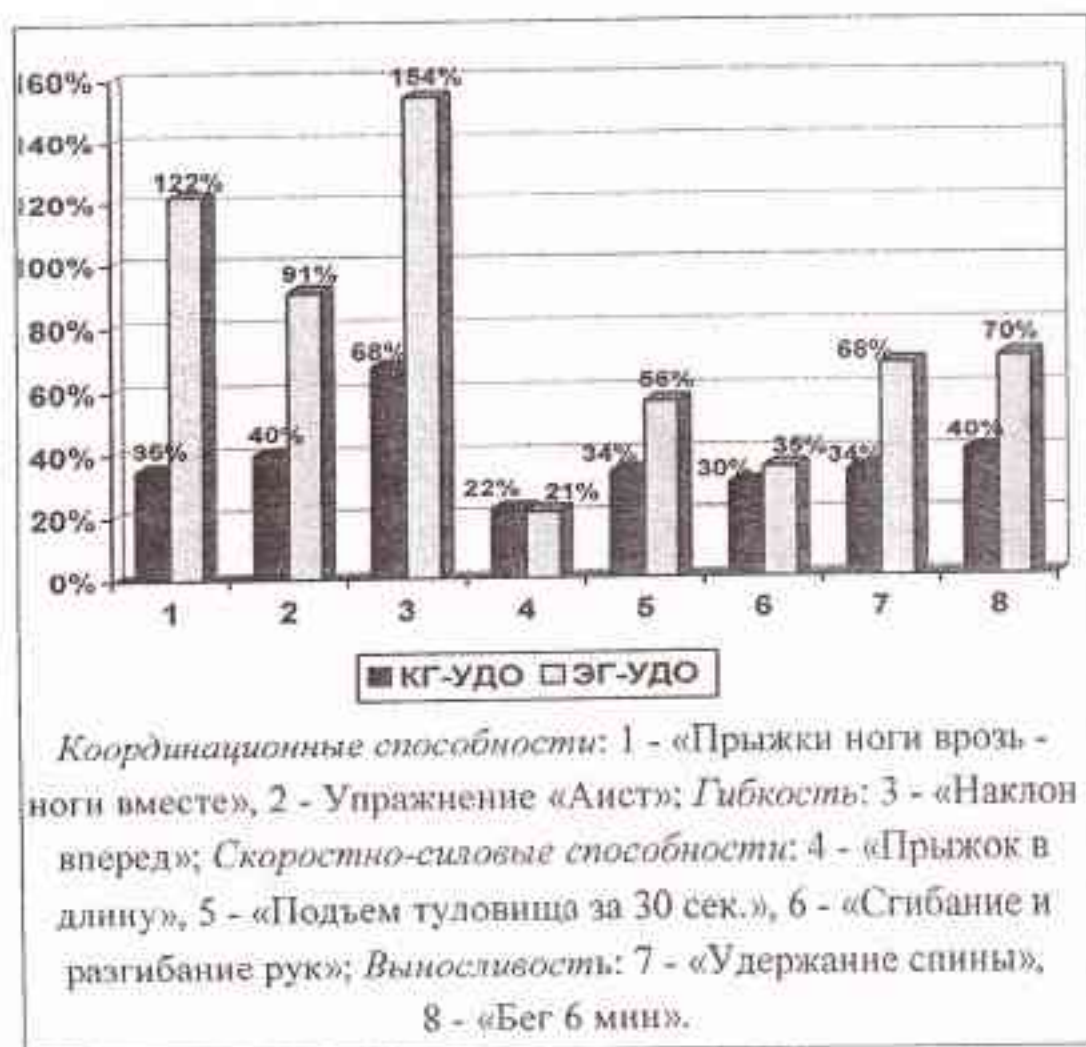


Рис.13. Прирост средних показателей уровня развития двигательных способностей у занимающихся экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

При сравнении средних показателей физических способностей в контрольной и экспериментальной группах получен высокий уровень достоверности различий практически по всем показателям (табл.6).

Наибольшие изменения были зафиксированы в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, в показателях координационных способностей, функции равновесия и гибкости.

Таблица 6.

**Достоверность различий средних показателей
экспериментальной и контрольной группы после
эксперимента**

№	Физические способности	Тест	КГ	ЭГ	t	P
			M ± m	M ± m		
1	Скоростно-силовые	«Прыжок в длину» (см)	141,25±1,01	142,3±0,1	1,03	p>0,05
2		«Подъем туловища за 30 сек.» (кол-во раз)	22,08± 1,05	32,21±0,9	2,26	p<0,05
3		«Сгибание и разгибание рук» (кол-во раз)	11,53±2,15	14,2±1,02	0,7	p>0,05
4	Координационные	«Прыжки - ноги врозь, ноги вместе» (баллы)	3,72±1,01	2,45 ± 0,05	1,25	p<0,05
5		Упражнение «Аист» (сек.)	18,34±1.1	21,13±0.07	2,53	p<0,05
6	Выносливость	«Удержание спины» (сек.)	73,4±10,8	145,17±19,06	2,27	p<0,05
7		«Бег 6 мин.» (м.)	900±14,25	1100±18,33	8,6	p<0,05
8	Гибкость	«Наклон вперед» (см)	5,8± 0,74	10,4 ±0,51	5,75	p<0,05

Так, в тесте «Прыжок ноги врозь - ноги вместе» отражающем развитие координации движений, в экспериментальной группе прирост составил 122%, в то время как в контрольной - 35 %. Полученные высокие результаты в экспериментальной группе объясняются наличием в программе сложно-координационных движений, которые, как известно, эффективно способствуют развитию координации движений.

Прирост показателей функции равновесия составил в экспериментальной группе 91,2 %, а в контрольной он соот-

ветствовал 40,6%. Высокий показатель в экспериментальной группе объясняется особенностью упражнений на фитболах, заключающейся в необходимости постоянно поддерживать равновесие для успешного их выполнения.

Проведенный эксперимент определил результаты прироста показателей гибкости, которые в экспериментальной группе составили 104,9%, а в контрольной - 68%.

По нашему мнению, значительный прирост показателя гибкости складывается из нескольких факторов. Во-первых, как было отмечено многими специалистами (Ю.К. Коджаспиров, 1987; О.П. Радынова, А. И. Катинене, М.Л. Палавандишвили 1994 и др.), использование музыки при занятиях физическими упражнениями улучшает работоспособность, «помогает» выполнять упражнения по полной амплитуде и в полную силу. Во-вторых, при выполнении наклонов сидя на мяче увеличивается амплитуда движений (за счет того, что пол становится ориентиром, до которого дети хотят дотронуться), что содействует более качественному выполнению упражнения. В-третьих, в программу включены комплексы упражнений стретчинга и упражнения, способствующие расслаблению мышц.

Показатели скоростно-силовых способностей мышц брюшного пресса в тесте «Подъем туловища за 30 сек.» в экспериментальной группе (56%) дали значительный достоверный прирост, по сравнению с контрольной (34%).

Образность композиций, сюжет и определенный темп музыкального сопровождения способствовали более эффективному выполнению упражнений на укрепление данных групп мышц.

В эксперименте в ходе сравнительного анализа экспериментальной и контрольной групп в показателях теста «Прыжок в длину» достоверных различий не выявлено.

Полученные результаты в данном тесте свидетельствуют о том, что проведение занятия в экспериментальной и контрольной группах не отличались по своему воздействию на развитие скоростно-силовых способностей занимающихся.

Показатели общей выносливости в тесте «Бег 6 мин.» в экспериментальной группе изменились на статистически достоверную величину, по сравнению с контрольной группой. В экспериментальной группе прирост составил 15,7%, а в контрольной группе - 12%. Это объясняется особенностью экспериментальной методики, заключающийся в поточном выполнении упражнений в течение 10-25 минут (в зависимости от возраста и этапа обучения) и использованием ритмичной, специально подобранной музыки, которая оказывала позитивное влияние на настроение занимающихся, снижала монотонию, побуждала их с большим старанием выполнять движения и с успехом преодолевать соответствующие нагрузки.

Прирост средних показателей статической выносливости мышц спины, определяющихся тестом «Удержание спины» составил в экспериментальной группе 68,2%, что оказалось в два раза больше, чем в контрольной, - 34,5%. Это связано со спецификой выполнения упражнений в положении сидя на мяче, которые способствует постоянному тону мышц спины, а также включением в экспериментальную методику специально разработанных комплексов упражнений для укрепления данной группы мышц.

В тесте «Сгибание и разгибание рук» в упоре лёжа, определяющем силу мышц рук, показатели в экспериментальной группе оказались недостоверными. Однако прирост в экспериментальной группе составил 35%, а в контрольной – 30%. Развитию силовых способностей мышц рук в экспериментальной группе, на наш взгляд, способствовали упражнения с фитболом в руках, где мяч служил утяжелителем, а

также различные упражнения, выполненные в положении упора лежа на мяче.

В связи с указанным можно констатировать, что занятия по футбол-аэробике способствуют развитию всех двигательных способностей у детей младшего школьного возраста, но наибольший прирост был зафиксирован в показателях координационных способностей и гибкости.

В течение эксперимента исследовалось также эмоциональное состояние занимающихся в экспериментальной и контрольной группах.

По мнению Ф.И. Коджаспирова (1994) и др., создание благоприятного эмоционального состояния у занимающихся является необходимым условием при организации успешной деятельности школьников на занятиях, т.к. эмоции играют большую роль в создании позитивного настроения на получение знаний у учащихся.

На основании проведенного теста «цветопись» по методике А.Н. Лутошина (1988) было определено, что на начало занятий общее эмоциональное состояние занимающихся в экспериментальной и контрольной группах почти не отличается (рис. 14).

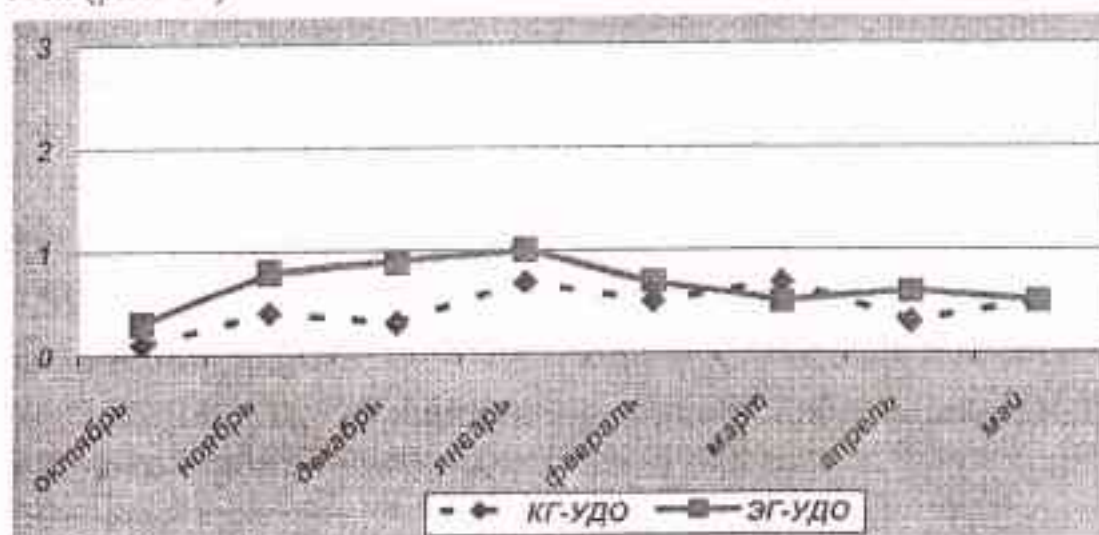


Рис. 14 . Динамика эмоционального состояния детей контрольной и экспериментальной группы до занятий (в баллах)

А к концу каждого занятия эмоциональное состояние занимающихся (рис.15) в экспериментальной группе стабильно выше (на 35%), чем в контрольной. Это объясняется, на наш взгляд, высокой эмоциональностью занятий фитбол-аэробикой, большой её привлекательностью для детей за счет нестандартных упражнений и введением игровых моментов.

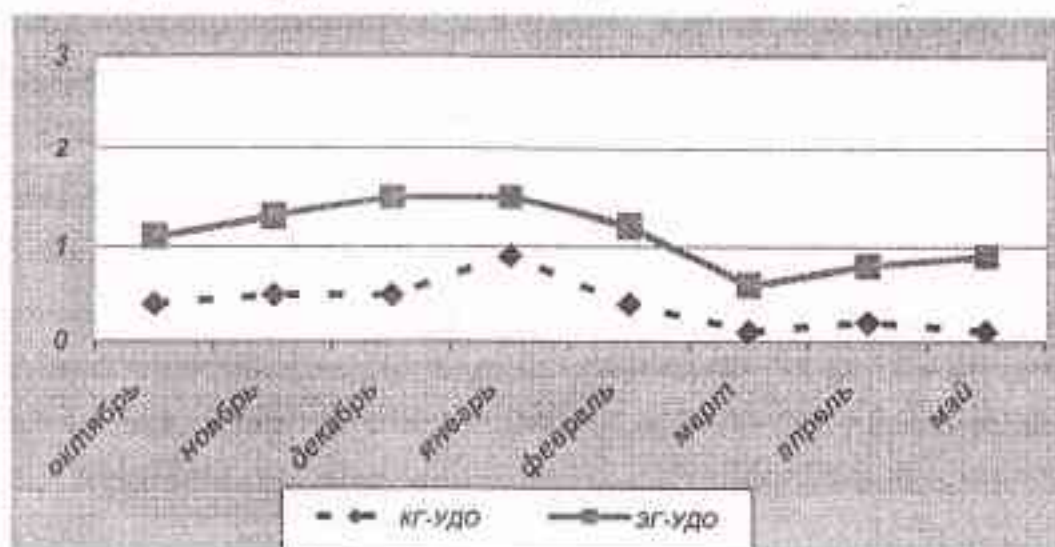


Рис. 15. Динамика эмоционального состояния детей контрольной и экспериментальной групп после занятий (в баллах)

На протяжении всего педагогического эксперимента (на отдельных его этапах) осуществлялся осмотр занимающихся врачом-ортопедом, данные которого зафиксированы в их медицинских картах. В результате анализа медицинской документации установлено, что в начале эксперимента нарушения осанки в экспериментальной группе зафиксированы у 21% занимающихся, а в контрольной - у 19%. К концу эксперимента количество нарушений осанки в экспериментальной группе уменьшились до 11%, а в контрольной отмечается увеличение до 37% (рис. 16).

Заметное ухудшение, произошедшее у занимающихся КГ, подтверждает статистические данные о тенденции увеличения нарушений осанки у 50% детей младшего

школьного возраста в период обучения в школе. На наш взгляд, полученные результаты ставят под сомнение эффективность решения оздоровительных задач в традиционных занятиях физической культурой, где упражнениям, направленным на формирование осанки, уделяется, на наш взгляд, недостаточно внимания.

Также полученные результаты еще раз подтверждают оздоровительный эффект, который оказывают упражнения на фитболах на опорно-двигательный аппарат, на профилактику и коррекцию осанки.

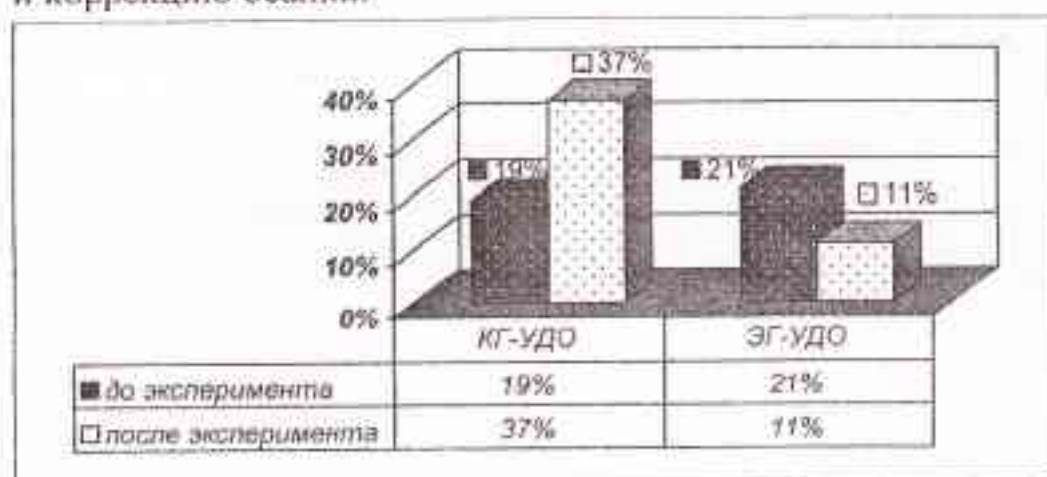


Рис. 16. Изменение показателей нарушений осанки занимающихся контрольной и экспериментальной групп

Анкетирование родителей выявило, что к началу эксперимента 63% детей относились к основной группе здоровья, 18,6% - к подготовительной и к специальной группе - 18,4% опрошенных. Все они имели различные отклонения в состоянии здоровья: 41% занимающихся были подвержены частым простудным заболеваниям, 33% детей имели диагноз «плоскостопие», 25,5% - различные нарушения осанки, и только 0,5% респондентов считали своих детей здоровыми.

К концу эксперимента 81% опрошенных наблюдали положительные сдвиги в состоянии здоровья своих детей, которые были зафиксированы в медицинских картах детей.

В результате проведенного эксперимента было выявлено, что упражнения программы фитбол-аэробики «Танцы на мячах» эффективно воздействуют на развитие двигательных способностей, способствуют профилактике и коррекции нарушений осанки и улучшению эмоционального состояния занимающихся и повышению интереса к уроку.

4.5. Эффективность развития двигательных способностей учащихся средствами программы лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс»

Поступление детей в школу сопровождается ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период воспитания. Приходя в школу, они получают информацию, которая неадекватна их стереотипу и не обеспечивает уверенного поведения. Переход дошкольников в новую среду приводит к недостатку информации и требует интенсивной ориентировки в новых условиях.

Длительные и систематические учебные занятия, снижение двигательной активности, значительная статическая нагрузка, новые обязанности и требования дисциплины – все это представляет для первоклассников большие трудности. У многих детей, особенно первые месяцы обучения, возникает «школьный шок» или «адаптационная болезнь»

Несмотря на то, что вопросы повышения адаптационных ресурсов учащихся, укрепления состояния их здоровья, уменьшения школьных факторов риска в последние годы вызывает пристальное внимание научного сообщества, о чём свидетельствуют имеющиеся литературные данные и появляющиеся в последние годы научно-исследовательские работы, проблема научно-обоснованной организации работы по физической культуре школьников, проведения учебных заня-

тий на высоком качественном уровне, определения эффективных средств, внедрения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в учебный процесс остается открытой в образовательном пространстве средних учебных заведений.

Среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимает здоровье, двигательная активность, уровень развития физических качеств и физическая подготовленность учащихся.

Школьники разного возраста с низким уровнем физического развития и физической подготовленности плохо приспособляются к школьному режиму, они быстро устают, им чаще необходим отдых и смена деятельности.

С целью повышения адаптационных ресурсов школьников, повышения уровня физической подготовленности, профилактики и коррекции различных заболеваний у детей младшего школьного возраста нами разработана программа по лечебно-профилактическому танцу «Фитнес-Данс» (Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина, 2005, 2007, 2010), которая может применяться к качестве третьего урока физической культуры у детей 1-3 классов и на занятиях с детьми имеющими различные нарушения в состоянии здоровья, т.е. с детьми специальных медицинских групп.

Содержание программы (Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина, 2007) базируется на комплексах танцевальных упражнений, включающих упражнения коррекционной гимнастики, лечебной физической культуры и танца, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующих оздоровлению различных функций и систем организма ребёнка.

Программа лечебно-профилактического танца ориентирована в основном на детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, отнесенных по состоянию здоро-

вья к подготовительной медицинской группе и рассчитана на 4 года обучения.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил занимающихся, естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Программа состоит из двух разделов, в которые входят упражнения и танцы общеразвивающего и специального воздействия.

Первый раздел составляют комплексы упражнений общефизической направленности, которые содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Во второй раздел входят упражнения специальной направленности, которые содействуют развитию определенной функции или системы организма детей. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Для определения эффективности упражнений программы лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс» были проведены поисковые исследования. На базе детского оздоровительного лагеря «Берёзка» в 1999 и 2000 году было проведено два эксперимента. Первый шёл в течение июля – августа 1999 года, а второй – в 2000 году – с июня по сентябрь, в течение трёх лагерных смен. Всего в них приняли участие 35 детей дошкольного возраста из детских домов №8 и №53 г. Санкт-Петербурга, имеющие слабое физическое развитие.

Целью педагогических экспериментов являлось определение эффективности влияния упражнений данной программы на физическое развитие, физическую подготовленность, укрепление здоровья, профилактику различных заболеваний. Занятия проходили 3 раза в неделю. До и после педагогического эксперимента проходило тестирование уровня развития двигательных способностей и физического развития, а также показателей нарушений осанки и плоскостопия по общепринятым методикам.

В результате определено, что все исследуемые двигательные способности дали положительный прирост относительно их исходного уровня, но многие из них (показатели скоростно-силовых способностей, выносливости, быстроты) были статистически не достоверными ($p > 0,05$). Видимо, короткий срок проведения педагогических экспериментов (3 месяца), не позволил выявить достоверных изменений и в показателях физического развития, и в коррекции нарушений осанки и плоскостопия.

Однако достоверный прирост ($p < 0,05$) был определён в силовых показателях (силе мышц брюшного пресса ($t = 2,93$), силе мышц рук ($t = 2,12$), в показателях гибкости ($t = 2,25$) и координации движений ($t = 2,21$).

Опрос детей и воспитателей детского оздоровительного лагеря «Берёзка» и детских домов №8 и № 53 Выборгского района г. Санкт-Петербурга выявил повышенный интерес детей к занятиям лечебно-профилактическим танцем, что способствовало дальнейшему обеспечению специалистами данных учреждений и проводящих занятия по этой программе.

В течение трёх лет на базе школы № 617 Приморского района г. Санкт-Петербурга учителем физической культуры высшей квалификационной категории И.Г. Дивлет-Кильдеевой, окончившей курсы по данному направлению детского фитнеса, проводились занятия по лечебной физической куль-

туре для учеников 1-3-х классов (выделенных в группу ЛФК совместно с врачом), по программе лечебно-профилактического танца.

Совместно с нами был проведён педагогический эксперимент по определению эффективности данной программы. В результате проведенных педагогических наблюдений в течение 2005-2006 учебного года, тестирования двигательных способностей и опроса занимающихся было выявлено что у 71% детей повысилась физическая работоспособность; а координация движений улучшилась у 76% испытуемых. Положительный прирост показателей силы мышц брюшного пресса и спины наблюдались у 92% респондентов. Желание заниматься физической культурой повысилось у 98% занимающихся. У 63% детей повысилась устойчивость организма к различным заболеваниям (они стали меньше болеть и пропускать занятия в школе).

В течение каждого последующего года проходили педагогические наблюдения за занимающимися и определялся эффект от применения комплексов упражнений данной программы. В конце третьего учебного года 31,1% детей из специальной медицинской группы школьным врачом были переведены в подготовительную медицинскую группу.

Результаты проведенных исследований докладывались нами на научно-практических конференциях в 2007, 2008, 2009, 2010 году, а также И.Г. Дивлет-Кильдеевой (2008, 2010).

Под нашим руководством был проведён еще один педагогический эксперимент (совместно с Ю.В. Смирновой) в течение 2008-2009 учебного года на базе «Центра фитбола и современных фитнес-технологий». В нём приняли участие дети 6 лет в количестве 12 человек, имеющие незначительные нарушения в физическом и психическом развитии. Его целью было определение влияния занятий лечебно-профи-

лактическим танцем на развитие двигательных способностей занимающихся (Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова, 2007).

Разница в уровне физического и психического развития занимающихся составила определённые затруднения при проведении занятий с этим контингентом, что потребовало применения индивидуального подхода к каждому ребёнку, а также внесения определённых корректив в программу обучения по лечебно-профилактическому танцу.

Результаты проведённого анкетирования родителей подтвердили слабый уровень физического развития детей (50% респондентов). По медицинским показаниям у всех детей есть ряд общих тенденций - все они относятся к категории «часто болеющие дети», 100% имеют нарушения осанки, у 80% занимающихся есть признаки плоскостопия (определялось плантограммой). Поэтому существенным мотивом для родителей выбора занятий послужила именно оздоровительно-профилактическая направленность лечебно-профилактического танца.

В зависимости от имеющихся проблем в состоянии здоровья занимающихся, на занятиях внимание акцентировалось на упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, плоскостопия, на формирование и укрепление различных мышечных групп.

Для большей эффективности занятий были разработаны практические рекомендации по закреплению и повторению изученного материала дома для родителей занимающихся детей. Также проводились индивидуальные консультации по проведению специальных упражнений, развивающих игр, отдельным приёмам массажа и самомассажа и т.д.

В результате проведённого педагогического эксперимента был получен положительный прирост по всем индивидуальным и средним показателям двигательных способностей (рис. 17).



Рис.17 Прирост показателей уровня развития двигательных способностей занимающихся

Статистически достоверный прирост ($p < 0,05$) был выявлен в показателях развития гибкости, он составил 92% ($t = 4,7$). Это можно объяснить эффективностью использования комплексов упражнений лечебно-профилактического танца, направленных на растягивание и расслабление во всех частях занятия.

Показатели силовых способностей: силы мышц спины и силы мышц брюшного пресса увеличились, соответственно, на 56,5%, и 48,5% ($t = 2,78$ и $t = 3,06$), что также было статистически достоверно ($p < 0,05$).

Прирост средних показателей быстроты составил 30,3%, что явилось в данной программе несколько неожиданным, видимо, включение в занятия подвижных игр и ритмических танцев под быстрое музыкальное сопровождение способствовало достоверному приросту этого показателя ($t = 2,74$; $p < 0,05$).

А к концу каждого занятия эмоциональное состояние занимающихся (рис.15) в экспериментальной группе стабильно выше (на 35%), чем в контрольной. Это объясняется, на наш взгляд, высокой эмоциональностью занятий фитбол-аэробикой, большой её привлекательностью для детей за счет нестандартных упражнений и введением игровых моментов.

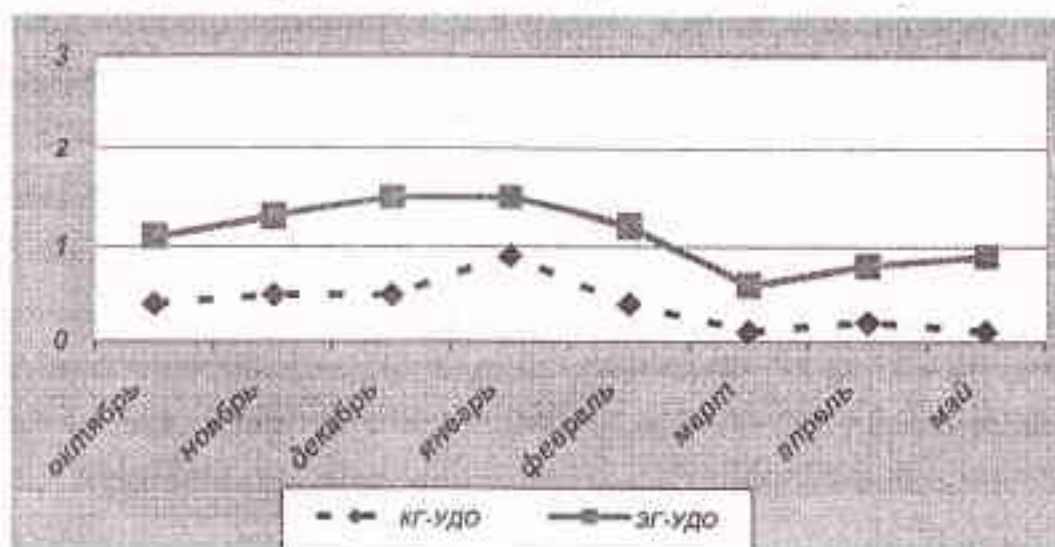


Рис. 15. Динамика эмоционального состояния детей контрольной и экспериментальной групп после занятий (в баллах)

На протяжении всего педагогического эксперимента (на отдельных его этапах) осуществлялся осмотр занимающихся врачом-ортопедом, данные которого зафиксированы в их медицинских картах. В результате анализа медицинской документации установлено, что в начале эксперимента нарушения осанки в экспериментальной группе зафиксированы у 21% занимающихся, а в контрольной - у 19%. К концу эксперимента количество нарушений осанки в экспериментальной группе уменьшились до 11%, а в контрольной отмечается увеличение до 37% (рис. 16).

Заметное ухудшение, произошедшее у занимающихся КГ, подтверждает статистические данные о тенденции увеличения нарушений осанки у 50% детей младшего

лактическим танцем на развитие двигательных способностей занимающихся (Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова, 2007).

Разница в уровне физического и психического развития занимающихся составила определённые затруднения при проведении занятий с этим контингентом, что потребовало применения индивидуального подхода к каждому ребёнку, а также внесения определённых корректив в программу обучения по лечебно-профилактическому танцу.

Результаты проведённого анкетирования родителей подтвердили слабый уровень физического развития детей (50% респондентов). По медицинским показаниям у всех детей есть ряд общих тенденций - все они относятся к категории «часто болеющие дети», 100% имеют нарушения осанки, у 80% занимающихся есть признаки плоскостопия (определялось плантограммой). Поэтому существенным мотивом для родителей выбора занятий послужила именно оздоровительно-профилактическая направленность лечебно-профилактического танца.

В зависимости от имеющихся проблем в состоянии здоровья занимающихся, на занятиях внимание акцентировалось на упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, плоскостопия, на формирование и укрепление различных мышечных групп.

Для большей эффективности занятий были разработаны практические рекомендации по закреплению и повторению изученного материала дома для родителей занимающихся детей. Также проводились индивидуальные консультации по проведению специальных упражнений, развивающих игр, отдельным приёмам массажа и самомассажа и т.д.

В результате проведённого педагогического эксперимента был получен положительный прирост по всем индивидуальным и средним показателям двигательных способностей (рис. 17).

Показатели координации движений улучшилась на 25,8%, хотя у большинства занимающихся прирост индивидуальных показателей координации движений значительно выше - от 34 до 45,7%. На наш взгляд, на уменьшение средних показателей координации движений повлияли результаты двух детей с заметным отставанием в физическом развитии, и, особенно, в координации, прирост этого показателя у них составил всего лишь 13,5% и 17%. Большой разброс в индивидуальных показателях показал статистическую недостоверность полученных результатов ($p > 0,05$).

Наименьший прирост был выявлен как в индивидуальных, так и в средних показателях скоростно-силовых способностей, он составил 23,4%, что является обоснованным, так как в данной программе лечебно-профилактического танца упражнения для развития скоростно-силовых способностей представлены не столь широко. Если данную программу применять в качестве третьего урока физической культуры, то следует в ее содержание добавить подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию скоростно-силовых способностей (игры с бегом, прыжками и др.)

Беседа, проведенная среди родителей занимающихся и специалистов (врачей, психологов и логопедов) после педагогического эксперимента, показала, что они (100%) отмечают улучшение в физическом состоянии детей. Особо подчеркиваются позитивные сдвиги в мелкой моторике, в проявлениях пластичности и выразительности движений, в осанке. Наблюдается улучшение памяти и внимания, а также то, что дети проявляют интерес к занятиям и с удовольствием их посещают.

Все это позволяет предположить, что занятия по программе лечебно-профилактического танца не только эффективно способствуют развитию двигательных способностей, но и повышают у занимающихся интерес к занятиям физиче-

скими упражнениями, а также содействуют укреплению их здоровья.

Программа лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс» является инновационной, востребованной и пользуется большой популярностью среди специалистов по физической культуре и детскому фитнесу (по данным опроса слушателей курсов повышения квалификации), в тоже время она может быть использована как профилактическая, оздоровительная и как коррекционная программа для третьего урока по физической культуре.

В течение 8 лет в институте дополнительного образования РГПУ им. А.И. Герцена по ней проводятся курсы повышения квалификации и переподготовки специалистов. Программа включена в учебные дисциплины студентов, обучающихся на факультете физической культуры по направлению «Специалист по адаптивной физической культуре».

4.6. Экспериментальное обоснование эффективности применения фитнес-технологий в уроках физической культуры школьников

Проблема обновления физкультурного образования школьников и поиск путей повышения эффективности уроков физической культуры в школе в течение многих лет является актуальной и привлекает ведущих учёных и учителей-практиков к её решению. На этапе развития инновационных технологий появляются возможности повышения интереса к занятиям физической культурой и уровня развития физической подготовленности учащихся за счёт внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс. Этими вопросами занимались такие учёные, как Е.Г. Кириллова (1997), Н.Б. Серова (2000), Ю.В. Коричко (2000), М.В. Мельничук

(2001), А.Г. Лукьяненко (2002), А.Г. Мастеров (2002) и др. Результаты исследований представлены в их диссертационных работах, отражающих некоторые аспекты этой проблематики.

В последние годы следует отметить повышенный интерес к внедрению фитнес-технологий в процесс физической культуры школьников, в первую очередь – у учителей-новаторов, проводящих открытые уроки и участвующих в конкурсах педагогического мастерства с их применением.

В течение ряда лет (с 1996 по 2007 год), нами, совместно с О.Б. Яковлевой, Е.В. Виноградовой, С.В. Кузьминой, Е.Ю. Кадыковой, А.В. Сидоровой, М.В. Воскресенской и др., проводились педагогические исследования по определению возможности применения отдельных направлений фитнеса в уроках физической культуры разной направленности и выявлению их эффективности.

Результат опроса учителей физической культуры г. Санкт-Петербурга (153 человека) выявил, что 61% респондентов применяют технологии фитнеса как в уроках физической культуры (в основном, в уроках с гимнастической направленностью), так и во внеклассной работе. Было определено, что 22% респондентов по ряду причин (отсутствие гимнастических снарядов и др.) не проводят уроки по разделу «гимнастика». Учебные часы, отведённые ей, они заменяют общей физической подготовкой, спортивными играми или направлениями фитнеса. Специалисты отмечают, что учащиеся с большим интересом занимаются разными направлениями фитнеса. Однако для большей результативности, педагогам не хватает знаний по теории и методике проведения занятий по фитнесу.

Опрос педагогов выявил, что в современных условиях модернизации образования подготовка специалистов по оздоровительным видам физической культуры и фитнесу является особенно актуальным, а внедрение фитнес-технологий в уроки физической культуры в школе – необходимо, так считают 88% опрошенных.

Вместе с тем, можно отметить особый интерес к применению фитнес-технологий не только в уроках с гимнастической направленностью, но и в уроках с легкоатлетической и игровой направленностью. Это обусловлено тем, что, если в уроках с гимнастической направленностью, в связи с различными причинами (отсутствие гимнастических снарядов, травмоопасность выполнения отдельных упражнений на снарядах для современного, ослабленного контингента учащихся и т.д.), фитнес-технологии применяются достаточно часто, что представлено в исследованиях вышеуказанных авторов, то обоснование и изучение их внедрения в части уроков с игровой и легкоатлетической направленностью представляет, на наш взгляд определённую научно-практическую новизну.

В связи с этим, нами ещё в 1996 – 1997 году на базе школы № 393 и физико-математического лицея г. Санкт-Петербурга была проведена серия педагогических экспериментов по выявлению возможности применения танцевальных видов аэробики в подготовительной части уроков с легкоатлетической и игровой направленностью и определению их эффективности для решения основных задач урока и повышения интереса к нему.

На основании полученных результатов были разработаны комплексы упражнений разной направленности, включающие разные направления фитнеса и составлены схемы проведения подготовительных частей для уроков с легкоат-

летической и игровой направленностью, представленные нами в учебно-методическом пособии [134]. В последующие годы определялась их эффективность.

На базе школы № 463 г. Санкт-Петербурга был проведён педагогический эксперимент [142] с применением фитнес-технологий в подготовительных частях уроков с игровой и легкоатлетической направленностью.

Педагогический эксперимент состоял из двух самостоятельных исследований, которые проходили в течение учебного года. В них приняли участие 58 старшеклассников. В первом и втором эксперименте занимающиеся были разделены на две идентичные группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). В первом эксперименте участвовало 26 человек (уроки с игровой направленностью), во втором – 32 человека (уроки с легкоатлетической направленностью).

Контрольные группы занимались по программе физической культуры с направленным развитием двигательных способностей. Основная и заключительная части урока в контрольных и экспериментальных группах в первом и втором экспериментах проводились одинаково. В подготовительной части в экспериментальных группах применялась разработанная методика внедрения фитнес-технологий.

Целью экспериментов являлось определение возможности проведения подготовительных частей уроков с легкоатлетической и игровой направленностью инновационными средствами и определялись их эффективность на развитие двигательных способностей и повышение интереса учащихся к уроку физической культуры.

В ходе первого эксперимента (уроки с игровой направленностью), получены результаты, отражающие уровень развития специальных двигательных способностей, характерных

для данного вида физкультурно-спортивной деятельности: силовых, координационных, скоростно-силовых, быстроты движений, гибкости, а также способностей распределять и переключать внимание.

Все показатели двигательных способностей старшеклассников как в КГ, так и в ЭГ дали положительный прирост относительно их исходного уровня. Однако эти изменения в экспериментальной группе оказались несколько выше, чем в контрольной группе.

Наиболее значимыми оказались изменения показателей координационных способностей, которые в ЭГ составили 56,2% прироста, по сравнению с КГ – 38,3%, что оказалось статистически достоверным ($p < 0,01$) (табл.7).

Таблица 7.

Изменение показателей двигательных способностей у испытуемых лиц во время педагогического эксперимента на уроках с игровой направленностью

№	Тесты на определение специальных способностей баскетболиста (по В.Н. Соколову, 1982)	Эксп.	Экспериментальная гр.	Контрольная гр.	Разл.	Достовер.
			$x \pm m$	$x \pm m$	t	P
1	Распределение внимания (сек)	до	$9,25 \pm 0,16$	$9,33 \pm 0,17$	0,34	-
		после	$9,05 \pm 0,12$	$8,89 \pm 0,37$	0,41	
2	Переключение внимания (сек)	до	$17,4 \pm 0,96$	$17,3 \pm 0,95$	0,07	-
		после	$16,53 \pm 0,83$	$16,88 \pm 0,66$	0,33	
3	Гибкость в плечевых суставах (см)	до	$36,53 \pm 1,7$	$36,15 \pm 1,66$	0,16	-
		после	$32,61 \pm 1,7$	$30,38 \pm 1,66$	0,9	
4	Скоростно-силовые способности (раз/сек)	до	$2,36 \pm 0,02$	$2,44 \pm 0,04$	1,7	-
		после	$2,41 \pm 0,03$	$2,38 \pm 0,02$	0,83	
5	Координация движений (сек)	до	$4,1 \pm 0,3$	$4,2 \pm 0,4$	0,2	0,01
		после	$1,83 \pm 0,09$	$2,89 \pm 0,37$	2,78	
6	Сила мышц рук (кол-во раз)	до	$7,32 \pm 0,26$	$7,36 \pm 0,36$	0,09	-
		после	$7,57 \pm 0,26$	$7,65 \pm 0,33$	0,2	
7	Быстрота (сек)	до	$16,91 \pm 0,78$	$17,1 \pm 0,95$	0,17	-
		после	$15,88 \pm 0,5$	$16,8 \pm 0,26$	0,36	

Было определено, что для эффективного развития координационных способностей у старшеклассников на уроках с игровой направленностью, наряду со специальными упражнениями баскетболиста, целесообразно применять комплексы упражнений из разных направлений фитнеса в подготовительной части урока физической культуры, однако они должны быть тщательно подобраны именно для проведения уроков с этой направленностью и решения его основных задач.

Подобная динамика развития координационных способностей прослеживается и в проведённых последующих идентичных педагогических экспериментах в другие годы. Это является тем более важным, что, как указывает В.Н. Соколов (1982), именно координационные способности на начальном этапе обучения в овладении элементами спортивных игр имеют ведущее значение [141].

Данные пульсометрии, определяющие интенсивность физической нагрузки на уроках с игровой направленностью как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе, показали, что она была высокой и соответствовала возрастным возможностям занимающихся, обеспечивая у них должный тренировочный эффект. В зависимости от задач урока, показатели средней ЧСС, как в контрольной, так и в экспериментальной группах колебалась в пределах 135-180 уд./мин.

Следовательно, используемые средства как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе дали хороший эффект по динамике развития всех показателей двигательных способностей и решили поставленные задачи в уроках физической культуры с игровой направленностью.

Второй эксперимент проводился на уроках физической культуры с легкоатлетической направленностью и был направлен на развитие выносливости к беговым нагрузкам средней интенсивности. По мнению учителей, именно бег на

длинные дистанции вызывает наибольшие трудности у учащихся при сдаче учебного норматива, особенно у девушек, и является у них одной из причин падения интереса к урокам физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился аналогично предыдущему. В контрольной и экспериментальной группе основная и заключительная часть урока проводилась по учебной программе, а подготовительная часть урока экспериментальной группы проходила с применением фитнес-технологий, разработанных на основе различных видов аэробики, способствующих развитию выносливости и скоростно-силовых способностей.

В результате проведённого исследования выявлено, что применение фитнес-технологий в подготовительной части урока в экспериментальной группе способствовало существенным положительным сдвигам по многим исследуемым показателям физической подготовленности старшеклассников (табл.8).

Сравнивая динамику развития двигательных способностей, отмечаются достоверные изменения в показателях развития общей (аэробной) выносливости экспериментальной группы ($p < 0,01$) по сравнению с контрольной группой.

Педагогические наблюдения показывают, что учащиеся старших классов (особенно девушки) без особого желания, «в пол-силы» выполняют задания учителя, если они связаны с продолжительной, однообразной работой циклического характера, поэтому многие исследователи, изыскивая разнообразные пути развития аэробной выносливости, определили, что для этого можно использовать не только циклические упражнения, но и ациклические, которые будут способствовать как эффективности выполнения упражнений, так и повышать интерес к ним. Зоной развития аэробной выносливости считается повышение ЧСС от 120 уд./мин до 170 уд./мин.

Результаты эксперимента определили, что аэробную выносливость у старшеклассников можно эффективно развивать средствами классической и танцевальных видов аэробики.

Таблица 8.

Изменение показателей двигательных способностей у испытуемых лиц во время педагогического эксперимента на уроках с легкоатлетической направленностью

№	Тест	Эксп.	Экспериментальная гр.	Контрольная гр.	Разл.	Дост.
			$x \pm m$	$x \pm m$	t	
1	Выносливость («Бег 6 мин») (сек)	до	$18,8 \pm 0,2$	$18,7 \pm 0,51$	0,18	0,01
		после	$21,25 \pm 0,67$	$18,7 \pm 0,31$	3,65	
2	Гибкость (Выкрут гимнастической палки)(см)	до	$36,3 \pm 1,6$	$36,4 \pm 0,96$	0,07	-
		после	$36,3 \pm 1,4$	$36,6 \pm 1,27$	0	
3	Скоростно-силовые способности («Прыжок в длину») (см)	до	$173,7 \pm 3,33$	$174,6 \pm 3,52$	0,18	-
		после	$173,6 \pm 3,7$	$176,5 \pm 3,52$	0,21	
4	Скоростно-силовые способности («Метание на дальность») (м)	до	$6,6 \pm 0,3$	$6,6 \pm 0,38$	0	-
		после	$6,9 \pm 0,36$	$6,42 \pm 0,38$	0,99	
5	Скоростно-силовые способности («Прыжок в высоту») (см)	до	$32,1 \pm 1,17$	$32,1 \pm 0,92$	0	-
		после	$34,4 \pm 1,63$	$32,5 \pm 0,92$	1,1	
6	Скоростная выносливость («Прыжки через скакалку») (кол-во раз)	до	$193,1 \pm 6,72$	$191,7 \pm 5,65$	0,16	0,05
		после	$214,0 \pm 8,49$	$188,8 \pm 5,65$	2,4	
7	Быстрота движений («Приседания») (сек)	до	$20,8 \pm 0,5$	$20,82 \pm 0,54$	0	0,05
		после	$19,2 \pm 0,38$	$20,5 \pm 0,6$	2,0	
8	Координация движений («Челночный бег») (сек)	до	$9,46 \pm 0,16$	$9,46 \pm 0,14$	0	0,01
		после	$8,6 \pm 0,17$	$9,18 \pm 0,1$	2,94	

Показатели пульсометрии, которые фиксировались как в контрольной, так и в экспериментальной группе, выявили, что интенсивность физической нагрузки у старшеклассников в экспериментальной группе находилась в зоне развития аэробной выносливости и соответствовала диапазону колеба-

ний ЧСС 128-175 уд/мин, в отличие от занимающихся контрольной группы (124 – 142 уд./мин). Этот факт можно объяснить тем, что старшеклассники контрольной группы выполняли предложенные учителем физической культуры упражнения не активно, а учащиеся экспериментальной группы занимались с большим интересом, выполняя в полную силу предложенные комплексы танцевальных упражнений.

Значительные изменения были отмечены в показателях развития скоростной (специальной) выносливости в ЭГ по сравнению с КГ. и координационных способностей ($p < 0,01$). Следует заметить, что и в этом исследовании было определено, что применение фитнес-технологий танцевальной направленности способствует эффективному развитию координационных способностей.

Следует заметить, что как в контрольной, так и в экспериментальной группах не наблюдалось существенных изменений в показателях развития гибкости и скоростно-силовых способностей. Видимо, это объясняется тем, что общая направленность содержания части уроков была направлена, прежде всего, на решение задач по развитию выносливости к беговым нагрузкам средней интенсивности.

Проведённый опрос с целью выявления удовлетворённости старшеклассников учебным процессом после проведенного эксперимента выявил, что в экспериментальных группах 100% учащихся высказали свою удовлетворённость и желание заниматься, в то время как в контрольной группе первого эксперимента удовлетворение от занятий получили 68,2% респондентов, а в контрольной группе второго эксперимента – лишь 47,3% опрошенных (рис.18).

Таким образом, применение фитнес-технологий в уроках физической культуры разной направленности не только расширяет выбор средств и обновляет методические подходы при занятиях физической культурой, но и, при целенаправ-

ленно разработанной фитнес-технологии, может способствовать развитию основных двигательных способностей, характерных для данного вида физкультурной деятельности, а также эффективному решению задач подготовительной части урока. Для большей эффективности подбор фитнес-технологий в уроке физической культуры разной направленности должен осуществляться в соответствии с задачами части урока.



Рис. 18 Удовлетворённость старшеклассников учебным процессом на уроках физической культуры в экспериментальной и контрольной группах

В 2008 году совместно с учителем физической культуры М. Воскресенской на базе школы № 143 Красногвардейского района был проведен аналогичный педагогический эксперимент по применению фитнес - технологий (классическая, танцевальная аэробика, степ-аэробика и др.) на уроках физической культуры с игровой направленностью (волейбол) и определению их эффективности.

Полученный результат подтвердил данные ранее проведенного исследования – применение фитнес-технологий повышает эффективность проведения подготовительной части урока у старшеклассников, способствует развитию координации движений и вызывает интерес к ним. Проведённый в конце педагогического эксперимента опрос занимающихся выявил, что включение фитнес-технологий в подготовитель-

ную часть урока оценено 90% респондентов экспериментальной группы на «отлично». Тогда как в контрольной группе проведение подготовительной части оценили на оценку «отлично» лишь 23% опрошенных (рис.19).



Рис.19 Удовлетворённость занимающихся учебным процессом после проведения педагогического эксперимента

Проведённые в последующие годы исследования [152] подтвердили эффективность применения фитнес-технологий в уроках физической культуры разной направленности (и их частях), причём не только в работе с девушками, но и юношами, не только с учащимися старших классов, но и в младших классах.

Под нашим руководством были проведены педагогические эксперименты совместно с Е.Ю. Кадыковой (2009), результаты которых опубликованы в статье, а также А.В. Сидоровой, Л.В. Васильевой и др. Проведённые исследования показывают, что во всех случаях наблюдается достоверный прирост ($p < 0,05$) в показателях координации движений в экспериментальных группах по сравнению с контрольными группами. При опросе занимающихся экспериментальных групп отмечается повышение интереса к урокам физической культуры.

Опрос школьников старших классов Выборгского района г. Санкт-Петербурга (2000 опрошенных) позволил выявить, что наиболее популярными являются фитнес-технологии, основанные на оздоровительных видах гимнастики (ритмической, атлетической, восточных оздоровительных видов), аэробики, шейпинга, калланетики, стретчинга и др. Появившиеся сравнительно недавно такие направления фитнеса как фитбол-аэробика, степ-аэробика, йога-аэробика и др., также пользуются популярностью среди учащихся.

Проведенные педагогические эксперименты показали эффективность применения фитнес-технологий во всех частях урока физической культуры. Их можно использовать в подготовительных частях уроков (с игровой и легкоатлетической направленностью), а также как вариант замены снарядовой гимнастики (в случае нехватки инвентаря и оборудования) в школе. На основе фитнес-технологий можно разрабатывать программы для вариативной части комплексной учебной программы школы по физической культуре и для дополнительного третьего урока физической культуры. В приложении нами представлен проект программы с применением фитнес-технологий для третьего урока учащихся 1-11 классов.

Выводы по четвертой главе

1. Детский фитнес, обладая значимым спектром реализуемых социокультурных ценностей, широкими вариативными, адаптационными, интегративными возможностями, имеет реальные перспективы и возможности внедрения в образовательные учреждения разного типа и вида и в частности в дополнительный третий урок по физической культуре, выполняя этим стратегическую роль своеобразного катализатора инновационных процессов в условиях модернизации физической культуры детей и подростков. Исходя из получен-

ных экспериментальных данных по применению фитнес-программ достигаются такие важнейшие на современном этапе задачи, как повышение удовлетворённости от занятий физической культурой, и, соответственно, интереса к ним, у подрастающего поколения, а также эффективнее происходит развитие тех или иных двигательных способностей занимающихся, в зависимости от подбора средств фитнеса.

2. Реализация разработанных программ по детскому фитнесу разной направленности показала эффективность их использования в уроках физической культуры. Опрос специалистов по физической культуре, детей и подростков, а также родителей занимающихся показал, что данные фитнес-программы являются востребованными, а занятия по ним способствуют повышению интереса занимающихся к физическим упражнениям.

3. Изучение программного материала в ходе занятий оказывает комплексное воздействие на занимающихся: повышается уровень общей и специальной физической подготовленности, формируются специальные знания и практические навыки в проведении занятий, занимающиеся пополняют свой двигательный запас, разучивают новые упражнения разной направленности и характера, которые дают возможность для индивидуального самовыражения как на занятиях, так и в коллективных мероприятиях (художественной самодеятельности, соревнованиях и др.). Всё это делает представленные программы по детскому фитнесу мощным фактором в физическом развитии и духовном обогащении подрастающего поколения.

4. Таким образом, можно сделать вывод, что обновление физкультурного образования детей школьного возраста путём внедрения фитнеса в уроки физической культуры является инновационным подходом к процессу модернизации физической культуры и имеет позитивные перспективы в будущем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная социокультурная ситуация в России характеризуется активизацией поиска выхода из того политического, социально-экономического, идеологического и духовного кризиса, в котором оказалась страна в 1990-е – 2000-е годы, что получило своё отражение во всех сферах общественной жизни, в том числе, безусловно, и в образовании.

Приоритетными направлениями развития нашей страны на данном этапе является здоровье населения и образование, при этом акцентируется внимание на доминирующем влиянии инноваций и инновационных подходов к решению насущных проблем. Указанные приоритеты обусловлены демографическим спадом и неуклонным снижением здоровья населения, в первую очередь – подрастающего поколения.

Анализ научно-методической литературы, педагогическая практика, данные официальной статистики позволили констатировать, что состояние здоровья, физическое развитие детей и подростков, их интерес к занятиям физическими упражнениями постоянно ухудшаются. Решение проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений.

Соответственно, на многочисленные общественные институты и, в частности, физкультурное образование, это налагает определённую ответственность за поиск эффективных путей выхода из кризисной ситуации, при этом физическая культура, обладая мощным потенциалом и разнообразными средствами комплексного оздоровления человека, является сегодня, по сути, одним из главных среди них.

Однако в настоящее время особенно ярко проявляется противоречие между успехами детей в образовании и потерями в состоянии здоровья. Становится очевидным, что со-

временное образование, при формальном декларировании гармоничного и разностороннего развития своих воспитанников, реально отдаёт приоритет их максимальному интеллектуальному развитию в ущерб развитию физическому и духовному, по сути, являясь дополнительным фактором риска психическому и физическому здоровью подрастающего поколения.

Указанные факторы предопределили необходимость модернизации и реформирования физической культуры детей и подростков как неотъемлемой части социокультурной системы в соответствии с запросами общества во всесторонне и гармонично развитом, а главное – здоровом будущем гражданине России.

Одним из путей обновления физкультурного образования и решения проблем с все ухудшающимся здоровьем школьников был введенный в учебно-воспитательный процесс с 01.09 2011 года дополнительный третий урок, которого с нетерпением ждали специалисты по физической культуре. Однако в физкультурное образование школьников урок внедряется в основном стихийно, научно-обоснованного программно-методического обеспечения до сих пор не существует, право принятия решений отдано администрации школы и учителям физической культуры.

На основании проведённых исследований нами определено, что изучение и научное обоснование роли фитнеса в модернизации физической культуры детей школьного возраста, его концептуальных основ, программно-методического обеспечения является актуальным и значимым для современного этапа развития школьной физической культуры.

Фитнес-технологии могут применяться во всех формах физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях (в уроках физической культуры разной направленности и его частях, в секциях и кружках, в мероприятиях

режима дня, физкультурно-массовых оздоровительных мероприятиях, дополнительных платных услугах и др.).

Установлено, что внедрение фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников не только повышает интерес к занятиям физической культурой, улучшает настроение, самочувствие, способствует активному посещению занятий без пропусков, но и содействует целенаправленному развитию двигательных способностей. В то же время, занятия с применением фитнес-технологий позволяют охватывать большие группы учащихся, в основном, не требуют специально оборудованных помещений, дорогостоящего инвентаря, обеспечивают высокую общую и моторную плотность, дают возможность получать тренировочный оздоровительный эффект.

Педагогические эксперименты, направленные на апробирование разработанных и теоретически обоснованных программ по фитнесу для проведения дополнительного третьего урока физической культуры школьников разного возраста, подтвердили эффективность их влияния на развитие двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физической культурой.

Так, достоверные результаты ($p < 0,05$) прироста двигательных способностей получены у занимающихся экспериментальных групп по программам:

– танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе» (гибкости $t = 3,03$; координации движений $t = 4,75$; быстроты $t = 2,0$; скоростно-силовых способностей $t = 2,58$; воображения и образного мышления $t = 4,16$). Полученные результаты подтверждают, что игровой метод проведения занятий, образный характер, музыкальное сопровождение, облегчают процесс запоминания и освоения упражнений, повышают эмоциональный фон занятий, способствуют развитию воображения и творческих способностей;

– танцевально-ритмической гимнастики и детской аэробики (гибкость $t = 4,1$; координации движений $t = 2,94$; скоростно-силовые (тест «прыжок в длину» $t = 3,06$ и тест «поднимание туловища за 30 сек» $t = 4$);

– классической и танцевальной аэробики «Аэродэнс» (сила мышц рук $t = 1,92$; скоростно-силовые способности $t = 2,61$; взрывная сила $t = 3,27$; гибкость $t = 2,4$; координация движений $t = 3,6$; умение выразить свою индивидуальность (тест «позы») $t = 6,98$ $p < 0,01$; физическая работоспособность $t = 2,84$; выносливость $t = 2,78$). Вместе с тем, установлено, что упражнения аэробики способствуют развитию танцевальности, помогают приобрести уверенность в себе, повышают культуру движений и пополняют двигательный запас;

– фитбол-аэробики «Танцы на мячах» (скоростно-силовые способности (тест «поднимание туловища» $t = 4,09$; тест «прогибание спины назад» $t = 3,03$); равновесие $t = 4,08$; гибкость $t = 2,75$; координация движений $t = 4,75$). При этом отмечено, что занятия на фитболах не только способствуют развитию двигательных способностей, но и содействуют профилактике нарушений осанки, плоскостопия;

– лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс» (сила мышц брюшного пресса $t = 2,93$; сила мышц спины $t = 3,06$; сила мышц рук $t = 2,12$; гибкость $t = 2,25$; координация движений $t = 2,21$; быстрота $t = 2,74$).

Серии проведённых педагогических экспериментов с применением фитнес-технологий в подготовительных частях уроков с легкоатлетической, игровой направленностью позволили выявить, что фитнес-технологии не только расширяют выбор средств и обновляют методические подходы при проведении занятий физической культурой, но и способствуют развитию основных двигательных способностей, характерных для данных видов физкультурно-спортивной деятельности. Так, в эксперименте, проведённом на уроках лег-

коатлетической направленности, статистически достоверными оказались результаты показателей общей выносливости ($t = 3,65$; $p < 0,01$) и скоростной ($t = 2,4$; $p < 0,05$); быстроты ($t = 2,0$; $p < 0,05$); координации движений ($t = 2,94$; $p < 0,01$). В экспериментах, проведённых на уроках с игровой направленностью, достоверными оказались показатели координации движений ($t = 2,78$; $p < 0,01$).

В результате проведения экспериментов отмечался повышенный интерес у всех участников экспериментальных групп (100%) к занятиям.

Применение фитнес-программ и фитнес-технологий в физкультурном образовании выполняет определенную стратегическую роль в достижении целей модернизации физкультурного образования школьников, а также дает широкие возможности для разработки оздоровительных учебных программ для дополнительного третьего урока физической культуры и соответствует критериям эффективности внедрения инноваций в учебно-воспитательный процесс (по П.Е. Решетникову, 2000).

Список литературы

1. Абалаков В.М. Новая аппаратура для изучения спортивной техники. М.: Физкультура и спорт, 1960. 40с.
2. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов. М., 1997. 200 с
3. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 1993.№ 9 – 10. С. 10.
4. Александров А.А. Эпидемиология и профилактика курения среди детей и подростков // Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России: матер. Всерос. форума по тематике в обл. обществ. Здоровья. М., 1999. С. 190 - 195.
5. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.М.: ФиС, 1987. 3-е изд., доп., перераб. 64 с.: (Физкультура и здоровье).
6. Андреева Е.В., Благий А.П. Методика построения физкультурно- оздоровительных программ для девочек среднего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья// Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. VII Междунар. науч. конгресса. М: СпортАкадемия Пресс, 2003. т.3. С. 4 - 5.
7. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоровье, 1985. 78 с.
8. Ашмарин Б.А. О тестах и тестировании // Физическая культура в школе. М.: ФиС, 1985.№ 3, № 4, № 5. С.58 - 60.
9. Балунова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: дис. ...канд. пед. наук. СПб., 2009. 153 с.
10. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 1988. 208 с.
11. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека // Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
12. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, под-

ростков и молодёжи // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 2 - 4.

13. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодёжи // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 2 - 4.

14. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 2005. N 4.

15. Баранов А.А. Здоровье детей России. Научные и организационные приоритеты // Вестник РАМН. 1999. № 9. С.40-42.

16. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности: руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.

17. Баранов А.А., Матвеева Н.А. Здоровье школьников: Пути его укрепления. Красноярск: Изд-во Красноярского ун-та, 1989. 184 с.

18. Баранова Т.И.. Повышая познавательность урока // Физическая культура в школе. 1991. № 3. С. 39.

19. Баранова Т.И. Методика оздоровительных уроков физической культуры для учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ территории Чернобыльского загрязнения: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1996. 23 с.

20. Батракова И.С. Теоретические основы организации педагогического процесса в современной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1995. 37 с.

21. Бауэр В.Г. Реализация третьего урока физкультуры // Дети России образованны и здоровы: Матер. VIII Всерос.

науч.-практ. конф.г. Санкт-Петербург, 25–26 февраля 2010 г.
М.: 2010. С. 22 – 25.

22. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровья детей // Магистр. 1999.№ 3. С. 30 – 39.

23. Белоусов В.В. Специализированные учреждения физического и духовного оздоровления человека. СПб.: Руссика, 2004.315 с.

24. Бойко А.Ф. Всё не так просто // Теория и практика физической культуры. 1990. № 9.С. 3.

25. Бондаревский, Е.Я. Надёжность тестов, используемых для характеристик моторики человека / Е.Я. Бондаревский // Теория и практика физической культуры. М.,1970. №5.С. 15-18.

26. Бордовский В.А. Инновационные процессы в современной системе высшего педагогического образования: монография.СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.127с.

27. Бордовский Г.А., Нестеров А.А., Трапицын С.Ю. Управление качеством образовательного процесса: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. 359 с.

28. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. 142 с.

29. Брусиловский Л.С. Музыкалотерапия: Руководство по психотерапии /под ред. В.Е. Рожнова. М., 1988. 204 с.

30. Бубэ Х., Фэк Г., Х. Штюблер, Грогшф Ф. Тесты в спортивной практике. М.: ФиС, 1968. 196 с.

31. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.160 с.

32. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР // Теория и практика физической культуры. 1990.№ 10. С. 2

33. Васильев Е.П. Контрольные упражнения и измерительные приспособления для определения гибкости // Теория и практика физической культуры. - М., 1958.- № 10.- С. 78

34. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: метод. пособ.М.: Terra-Спорт, 2000. 168 с.

35. Виленская Т.В. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста: дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2007.402 с.

36. Виноградов П.А., Гуськов С.И. Рекреация по-американски // Знание (новое в жизни, науке, технике). 1990. №2. С. 81 - 89 с.

37. Водолажский Г.Г. Исследование интереса учащихся 5-10 классов общеобразовательной школы к занятиям физическими упражнениями и педагогические условия его воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1969. 23 с.

38. Войлоков А.М. Исследование отношения учащихся старших классов к урокам физической культуры и путей воспитания интереса к ним: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Л., 1971. 23 с.

39. Воронцова В.П. Постдипломное образование: гуманитарно-аксиологический подход: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1997.65 с.

40. Гимнастика: Учебник / под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. М.:Академия, 2001, 2002,2006. 443с.

41. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека //Теория и практика физической культуры. М., 1994. № 5 - 6 С.24 - 32.

42. Грец Г.Н. Применение нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры в целях достижения планируемых двигательных показателей и нормализации деятельности систем организма // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С. 46.

43. Давиденко Д.Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура // Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб.: ВИФК, 2001.С. 10 - 42.

44. Давиденко Д.Н., Щеголев В.А., Суханов А.И., Чурганов О.А. Здоровье и образ жизни: учеб.-метод. пособ. СПб.: ВИФК, 2003. 100 с.
45. Давиденко Д.Н., Григорьев В.И. Основы валеоантропологии – учения о здоровье: учеб. пособ. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008. 215 с.
46. Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкотерапию. СПб.: Питер, 2003. 208 с.: ил. (серия “Золотой фонд психотерапии”)
47. Дивлет-Кильдеева И.Г. Профилактика близорукости у детей младшего школьного возраста средствами фитнес-технологий // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.- практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008 . С.132 – 141.
48. Дивлет-Кильдеева И.Г. Оптимизация занятий по физической культуре в группе продленного дня средствами лечебно – профилактического танца «Фитнес-Данс» // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: сб. матер. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. С. 164 – 169.
49. Днепров Э.Д. Современная реформа образования в России: исторические предпосылки, теоретические основания, этап подготовки и реализации: дис. ... д-ра пед. наук. М., 1994. С. 68-79.
50. Дополнительное образование детей: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / под ред. О.Е. Лебедева. М.: Владос, 2000. 256 с.
51. Дубровин Д.А. Методологические подходы к психофизиологическому обоснованию возможностей коррекции эмоциональных расстройств динамическим полем звуковых волн в режиме сверх медленных физиологических процессов // Физиология человека, 1994. №4. С. 29.

52. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. проф.учеб. заведений, осуществляющих образоват. деят. по специальности 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 – Адаптивная физическая культура. М.: Советский спорт, 2000. 240 с.

53. Жижин П.М. Какой быть физической культуре // Физическая культура в школе. 1996. № 3. С.8.

54. Забурдаева М.Н. Структурно-содержательные компоненты учебных программ по физическому воспитанию учащихся школ России и стран Востока: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007. 22 с.

55. Заир-Бек Е.С. Теоретические основы обучения педагогическому проектированию: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1995. 36 с.

56. Зайцева В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1995. 47 с.

57. Зеленская Д.И. О состоянии здоровья детей России // Школа здоровья. – 1995. - №2. – С. 5 - 12.

58. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учеб. для студ высш. учеб. заведений. М.: Владос, 2000. 304 с.: ноты

59. Золотова М.Ю. Содержание физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе ритмической гимнастики: дис.. канд. пед. наук. М., 2001. 19 с.

60. Изаак С.И., Индреев М.Х., Пуховская М.Н. Управление физкультурно-оздоровительной работой: учеб.-метод. пособ. М.: Олимпия Пресс, 2005. 96 с.

61. Ильин Е.П. От культуры физической к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры. 1994. №7. С. 46.

62. Ильин Е.П. Психология физического воспитания : Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2 –е изд. , испр.и доп. СПб.: Изд- во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.: ил.

63. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фак-тов физ.культуры. СПб.: Изд- во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 2-е изд., испр.и доп. 486 с.: ил.

64. Кадыкова Е.Ю. Влияние занятий аэробикой на развитие двигательных способностей студентов педагогического колледжа // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С.118 – 123.

65. Казакова Е.И. Теоретические основы развития общеобразовательной школы (системно-ориентационный подход): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1995. 34 с.

66. Киевская О.Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7 – 8 лет, проживающих в условиях Кольского Заполярья: автореф. дис. ... канд. пед. наук.СПб., 2001.27 с.

67. Ким С.В. Валеолого-педагогическое обеспечение физкультурного образования в современной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук.СПб., 2006.48 с.

68. Кириллова Е.Г. Индивидуализация процесса физического воспитания девушек 14 – 17 лет с преимущественным использованием средств ритмопластики: автореф. дис. ... канд. пед. наук . СПб., 1997. 21с.

69. Клокова В.В. URL: [http\www.nerurgri.edu.ru](http://www.nerurgri.edu.ru) (дата обращения 25.07.1998)

70. Коджаспиров Ю.Г. Организационные формы и методические особенности ее использования (Функциональная музыка на уроках физической культуры в школе) //Физическая культура в школе. 1987. № 1, № 2, № 4.

71. Коджаспиров Ю.Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спор-

том //Теория и практика физической культуры. 1994. № 5- 6. С. 34 - 37.

72. Коджаспиров Ю.Г. Новые грани исторического союза спорта и музыки (история и современность) // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997, вып. 5. С. 64 – 78.

73. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. СПб.: Изд-во ГУПМ, 1992. 52 с.

74. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек. М., 1989. 139 с.

75. Комков А.Г. Социально- педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: СПб НИИФК, 2000. 54 с.

76. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодёжи. М.: Изд-во ВНИИФК, 1989.

77. Концепция развития физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 3 - 7.

78. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4.С. 2 – 8 .

79. Копаев В. П. Комплексное планирование физического воспитания школьников (обоснование подхода, технология разработки и обучения): учеб. пособие. Великие Луки: Изд-во ВЛГИФК, 2003. 65 с.

80. Копылов Ю.А. http://fiz-rakamen.ucoz.ru/publ/mo_uchitelej_fizicheskoj_kultury/3-1-0-15

81. Коричко Ю.В. Методика применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5 – 7 классах: дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2000. 213 с.

82. Колесникова И.А. Педагогическая реальность: опыт межпарадигмальной рефлексии. Курс лекций по философии педагогики. СПб.: Детство-пресс, 2001.288 с.

83. Кружило Г.Г. Больше внимания девушкам-старшеклассницам //Физическая культура в школе. 1985.№ 3. С. 21 - 22.

84. Кузин В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 2. С.2.

85. Кузьмина С.В. «Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников»: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011. 183 с.

86. Кузьмина С.В., Пономарёв Г.Н. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2(72) 2011.С. 157-165.

87. Кузьмина С.В., Пономарёв Г.Н. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2(72) 2011.С. 157-165.

88. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. М.: Изд-во НЦЗД РАМН, 2001. 376 с.

89. Лазарев В.С., Поташкин М.М. Как разработать программу развития школы: метод. пособ. для руководит. образоват. учреждений. М.: Новая школа, 1993.48 с.

90. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. М.: Советский спорт, 2004.192 с.: ил.

91. Лебедев О.Е. Образовательная система как объект управления // Научное руководство развитием образовательных систем. СПб., 1996. С. 3 – 7.

92. Лебедева Н.Г. Школа и здоровье учащихся: пособ. Минск: Універсітэцкае, 1998. 221 с.

93. Левченкова Т.В. Особенности физкультурно- оздоровительных и коррекционных занятий с детьми дошкольного возраста // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: матер. VII Междунар. науч. конгресса. М: СпортАкадемияПресс, 2003. т.3. С. 267 - 268.

94. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыш на мячах: Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок. М.: НОУ Центр фитбол, 2005. 126 с.

95. Лубышева Л. И. Социологический прогноз развития инновационных процессов в спортивном воспитании детей и юношества / III Международный форум «Молодежь — Наука — Олимпизм», 18 июня 2002 г., г. Москва. Конференция «Юношеский спорт XXI века»: материалы. М., 2002. С. 137 — 140.

96. Лубышева Л.И. Спортивное образование: новые векторы развития // Теория и методика физического образования: социально-педагогические аспекты и перспективы развития: Вестник Балтийской педагогической академии.-СПб., 2006. вып.67. С. 76-83.

97. Лукьяненко А.Г. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания учащихся колледжа: дисс. ... канд. пед. наук. М., 2002. 23 с.

98. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография. М.: Советский спорт, 2005.-256 с.

99. Лутошкин А.Н. URL: <http://www.vashpsixolog.ru/index.php/psychodiagnostic-school-psychologist/71-blanks-and-file-for-diagnostics/641-card-indexes-diagnostic-methods-for-different-age-periods->.(дата обращения: 3.05.2006)

100. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989. 159 с.

101. Лях В.И., Кофман Л.Б. Физическое воспитание и спорт в школах СНГ: состояние и перспективы // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участ. Междунар. семинара. М., 1993. С. 13.

102. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993. 64 с.

103. Мавлуткулова А.Г. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры и его эффективность // Научно-коёмкие технологии. 2007. № 12. Режим доступа: www.rae.ru Российская Академия Естествознания. Дата обращения. 18.03.2011.

104. Маджуга А.Г. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2011. 36 с.

105. Мастеров А.Г. Методика применения нетрадиционных оздоровительных средств на уроках физической культуры с младшими школьниками: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2002. 183 с.

106. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарова Л.Н., Добровольская Т.А. Артпедагогика и арттерапия в музыкальном образовании: учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. М., 2001. 248 с.

107. Мельничук М.В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программы): дис. ... канд. пед. наук. М., 2001. 163 с.

108. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 384 с.

109. Меньшиков Н.К. Методика оценки некоторых качеств у спортсменов с помощью физических упражнений //Материалы и рефераты докладов итоговой конференции ЛНИИФК. Л., 1963. С.50.

110. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» // <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>

111. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1998. 66 с.

112. Овечкина Т.А. Инновационная деятельность по физической культуре в дошкольных учреждениях Санкт-Петербурга // Здоровье и физическая активность подрастающего поколения России: матер. науч.-практ. конф. СПб., 2002. С. 160-162.

113. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: Речь, 2003. 476 с.

114. Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование: монография. М.: Советский спорт, 2003. 352 с.

115. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для ВУЗов. М.: Владос, 2000.

116. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М.: Владос, 1999. 226с.

117. Петухова Т.В. Применение танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе» на занятиях физической культурой с детьми дошкольного возраста // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008 . С.153 - 157.

118. Платонова Т.В. Система комплексного воздействия методик здорового образа жизни в интересах физического и психического здоровья человека: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. 18 с.

119. Полетаева Н.М. Валеологическое воспитание школьников. СПб.: ЛОИРО, 2000. 188 с.

120. Пономарёв Г.Н. Образование в области физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. 262 с.

121. Пономарёв Г.Н. Развитие вариативной подготовки специалистов физической культуры в современных социокультурных условиях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. 35 с.

122. Пономарев Г.Н., Сайкина Е.Г., Лосева Н.А. Фитнес – технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе// Теория и практика физической культуры: науч.-теор. журнал. 2011. № 08. С. 55 - 60.

123. Пономарёв Н.А. Социология физической культуры. СПб., 1998. 118 с.

124. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). СПб.: Союз, 1998. 256 с.

125. Попов С.В. Валеология в школе и дома. СПб., 1997. 252 с.

126. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. СПб.: Речь, 2001. 166 с.

127. Потапчук А.А. Средства лечебной физкультуры в управлении физическим состоянием дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата: автореф. дис... д-ра мед. наук. СПб., 2005. 36 с.

128. Поташкин, М.М., Лазарев В.С. Управление развитием школы. М.: Педагогика, 1995. 245 с.

129. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации / сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003. 176 с.

130. Программа физического воспитания населения СССР (основные исходные положения) // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 7.

131. Радынова О. П., Катинене А. И., Палавандишвили М. Л. Музыкальное воспитание дошкольников: пособие для студентов пед. ин-тов, уч-ся пед. уч-щ, колледжей, муз. руководителей и воспитателей дет. сада. М. : Просвещение, Владос. 1994. 139с.

132. Рудестам К. Групповая психотерапия. М., СПб., Н. Новгород, Воронеж, Ростов н/Дону, Екатеринбург, Самара, Новосибирск, Киев, Харьков, Минск: Питер, 2006. 2-е международ. изд. 376 с.

133. Рыжкин Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, Нестор, 2005. 165 с.

134. Сайкина Е.Г. Фитнесс в школе: учеб.-метод. пособ. СПб.: Утро, 2005. 170 с.

135. Сайкина Е.Г., Венедиктов И.Н., Фирилёва Ж.Е. Влияние условий выполнения подготовительно- стимулирующих нагрузок на физическую подготовленность девушек 16 – 17 лет // Гуманитаризация физической культуры в образовании студентов: матер. науч.-метод. конф. СПб., 1995. С.45 – 46.

136. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е., Журавин М.Л., Казакевич Н.В. Применение упражнений танцевально- ритмической гимнастики на уроках физической культуры с игровой направленностью у старшеклассниц (на примере б/б) // Тезисы на Всероссийской конференции. Екатеринбург, 1996. С. 32 – 34.

137. Сайкина Е.Г. Применение танцевально- ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшеклассниц: дис. ... канд. пед наук, 1997. 187 с.

138. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физкультурных упражнений для

дошкольников: учеб.-метод. пособ. для пед. шк. и дошк. учр.-СПб.: Детство- Пресс, 2004.-128 с.

139. Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение учреждений дошкольного образования по физическому воспитанию// Актуальные вопросы физической культуры дошкольников: сб. науч. метод. работ. СПб. Бэлл, 2004. вып. 3.С.10 - 15.

140. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. 31 с.

141. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: Дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2009. 477 с.

142. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. СПб.: Образование, 2008. 301 с.

143. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии как путь повышения интереса к уроку физической культуры в школе // Теория и методика физкультурного образования: социально-педагогические аспекты и перспективы развития: сб. науч. трудов. СПб.: Изд-во БПА, 2006. С. 116 – 122.

144. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Методические аспекты подбора музыкального сопровождения физкультурных занятий в ДОУ // Состояние и перспективы развития физической культуры в образовательных учреждениях: матер. Междунар. науч.-практ. конф. Шуя: Изд-во Весть ГОУ ВПО ШГПУ, 2006. С. 106 – 108.

145. Сайкина Е.Г. Структура и построение урока по аэробике в школе// Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы: сб. матер. III Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А.И. Герцена. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.С. 141 – 147.

146. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Лечебно- профилактический танец в практике оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста // Современные проблемы обучения и воспитания физической культуре в условиях модернизации общего образования: матер. регионал. науч.-практ. конф. Уфа: Изд-во БПУ им. М. Акмуллы, 2007.С. 155 – 159.

147. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. № 4 (38). С. 8 – 71.

148. Сайкина Е.Г. Возможности внедрения фитнес-технологий в уроки физической культуры различной направленности // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С. 124 – 131.

149. Сайкина Е.Г. Возможности внедрения фитнес-технологий в уроки физической культуры различной направленности // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С. 124 – 131.

150. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.209 с.

151. Сайкина Е.Г. Повышение эффективности уроков физической культуры средствами фитнес-технологий // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: сб. матер. XIV Всерос. науч.-практ. конф. (34 – 35 марта 2011г.), Томск: Изд-во ТГПУ, 2011. С. 202 – 204.

152. Сайкина Е.Г., Миронова А.В. Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» как средство развития творческих способностей дошкольников // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: сб. матер. V Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 65-летию факультета физической культуры РГПУ им. А.И.

Герцена (25 октября 2011 г.) СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. С. 145 – 150.

153. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Содержательные аспекты урока физической культуры для младших школьников с оздоровительной направленностью // Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения: Матер. российского форума, 22-23 сентября 2011 г. СПб., 2011. С. 163.

154. Салов В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи средствами физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2001. 55 с.

155. Свиридова И.А. Влияние методов обучения на формирование познавательных интересов учащихся: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1983. 23 с.

156. Сняжков А.Ф. Самоконтроль физкультурника //Новое в жизни, науке, технике. М.: ФИС, Знание, 1987. № 1 С.96.

157. Скачкова Е.Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2002. 179с.

158. Скворцова Е.С. Социально-экономические аспекты потребления алкоголя, наркотически действующих веществ, курения среди городских подростков-школьников Российской Федерации: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. М., 1997. 47с.

159. Склянова Н.А., Петренко Б.С. Научно-инновационное направление в школьном физическом воспитании // Теория и практика физической культуры. 1994. № 10.

160. Смирнова Ю.В. Возможности регулирования занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения // Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: сб. матер. V Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 65-летию фа-

культета физической культуры РГПУ им. А.И. Герцена (25 октября 2011 г.), СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. С. 52–60.

161. Смирнова Ю.В. Методические рекомендации использования музыки при занятиях физической культурой с детьми дошкольного и школьного возраста // Актуальные вопросы современной гимнастики: межвуз.с. науч. работ, посвящ. 90-летию проф. В.И. Силина. СПб.: ВИФК, 2011. С. 145 – 153.

162. Смирнова Ю.В. Факторы риска при применении музыкального сопровождения в процессе физического воспитания школьников // Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности: сб. матер. Международ. науч. конф. (Белгород, 16 - 19 июня 2011 г.). Белгород: ИПК, 2011. ч. 2. С. 110 – 114.

163. Смирнова Ю.В., Кадыров Р.М. Применение музыкального сопровождения на занятиях физической культурой как социально-педагогическая проблема // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С. 50 – 54.

164. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в уроках физической культуры в школе: учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. 93 с.

165. Солдатова Т.А. Образование, творящее здоровье. Социология и валеология в учебном процессе: метод. пособ. Ростов-на-Дону, 1994. 71 с.

166. Соловьёв Г.М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий. Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998.

167. Соловьёва Т.В. Оздоровительно-коррекционная направленность занятий физическими упражнениями с деть-

ми дошкольного возраста, имеющими нарушения речи: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2006. 22 с.

168. Соломин В.П., Корчагина Г.А., Пелисов М.Г. Медико-валеологические проблемы здоровья человека: учеб. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. 148 с.

169. Сонькин В.Д. Физиологическая оценка нагрузки при развитии физических качеств школьников // Физическая культура в школе. М., 1986. №2 С. 35-40 .

170. Спирин В.К. Методика оздоровительной физической тренировки индивидуальной направленности для детей школьного возраста: монография. Великие Луки: ВЛГИФК, 2002. 175 с.

171. Спирин В.К. Мышечная активность и здоровье детей: монография. Великие Луки: ВЛГИФК, 2001. 138с.

172. Спирин В.К. Теоретико-методические аспекты индивидуальной направленности занятий оздоровительной физической культурой школьников: автореф. дис. ... д_ра пед наук. М., 2003. 43 с.

173. Спирин В.К., Вязанко М.В., Макарова Н.А. Индивидуальный подход как один из важнейших принципов модернизации базового курса физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 11 – 14.

174. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. М.: Физическая культура, 2005. 400 с.

175. Стуколова Т.И. Задачи органов здравоохранения по совершенствованию медицинской помощи детям в образовательных учреждениях // Магистр. 1999. № 3. С. 14 – 23.

176. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. №2. С. 29 - 36.

177. Татарникова Л.Г., Андреева Л.В. Технологии валеологического развития ребёнка в дошкольном образовательном учреждении. СПб.: Изд-во СПб ГУМПМ, 2000. 109 с.

178. Тихомирова И.В. Фитнес для ленивых: фитбол дома. СПб.: Невский проспект, 2004. 160 с.

179. Томашевская Л.В. Пути повышения эффективности обучения плаванию дошкольников // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С.198 – 203.

180. Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: дис. ... д-ра пед. наук. Ростов-на-Дону, 2000. 586 с.: ил.

181. Тряпицына А.П. Школа как источник педобразования // Актуальные проблемы непрерывного педобразования: матер. Всерос. науч.- практ. конф. СПб.: Образование, 1996. вып. 3. С. 9 - 12.

182. Фетисов В.А. Массовое физическое воспитание и детско-юношеский спорт, проблемы модификации // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. 2003.№1. С.2

183. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов: монография. М.: ФиС, 1974.232 с.

184. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: дис... д-ра пед.наук. СПб., 2002. 461 с.

185. Филиппова С.О. Программное обеспечение образования дошкольников в области физической культуры // Теория и методика физкультурного образования: социально-педагогические аспекты и перспективы развития Санкт-Петербурга: Вестник Балтийской педагогической академии.-СПб.- 2006. вып. 67 С. 146 – 153.

186. Филиппов С.С., Жгутова В.В. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: монография. М.: Советский спорт, 2005. 184 с.

187. Филиппов В.М. Российское образование: состояние, проблемы, перспективы // Бюллетень Минобразования РФ. 2000. № 2. С.3.

188. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учеб.-метод. пособ. для пед. дошк. и шк. учр. СПб.: Детство-пресс, 2000-2006, 2010. 352 с.: ил.

189. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб.-метод. пособ. для студ. физкульт. и пед. ун-тов и спец-в по физ. культуре в дошк. и шк. учр. СПб.: Детство-пресс, 2005, 2007, 2010. 384 с., ил.

190. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольных учреждений (Са-Фи-Дансе). СПб.: Нестор, 1998. 22 с.

191. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для классных руководителей 5 – 9 классов: учеб.-метод. пособ. / под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. М.: Владос, 2003. 192 с. (Здоровьесберегающая педагогика).

192. Чепурных Е.Е. Национальная концепция охраны здоровья в системе образования // Магистр. 1999. №3. С. 3 – 13.

193. Чернобыльская Е.В. Использование средств ритмической гимнастики в физическом воспитании слепых и слабослышающих детей: автореф. дис. ... канд пед наук. СПб, 1999. 24 с.

194. Чурганов О.А. Оздоровительная физическая культура в системе качества жизни военнослужащих: дис... д-ра пед. наук. СПб., 2004. 428 с.

195. Шаулин В.Н., Литвинова Е.Н. Физическое воспитание учащихся: стратегические и тактические задачи // Физическая культура в школе. 1993. № 4. С 2.

196. Шаулин В.Н. Подготовка школьников к физическому самосовершенствованию: пособ. для учителя. М.: Центр гуманитарного образования, 1995.

197. Шилов Д. Совершенствование системы охраны здоровья школьников // Основы безопасности жизнедеятельности. 1998. № 6. С. 26 -30.

198. Шишова А.В. Формирование здоровья детей 7-11 лет и дифференцированная система их медико-педагогического сопровождения при различных программах обучения: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. 2010.

199. Шкловский В.М. Медико-психологические, медико- педагогические аспекты нервно-психических расстройств у детей: проблемы и решения// Магистр. 1999. № 3. С. 76 - 84.

200. Шушарджан С.В. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма. М., 1998. 363 с.

**ФРАГМЕНТ ПРОГРАММЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ I - XI КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ
ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ**

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для общеобразовательной школы предусматривает широкое внедрение различных инновационных видов физических упражнений, где в полной мере учитываются желания учащихся заниматься определёнными видами физических упражнений. Фитнес и его технологии являются наиболее доступным и эффективным средством, широко отвечающим оздоровительным задачам физического воспитания школьников, его разнообразные направления пользуются наибольшей популярностью среди детей разного возраста и отвечают их интересам. Фитнес-технологии включают физические упражнения из разных направлений фитнеса (видов аэробики, восточных оздоровительных видов гимнастики, стретчинга, пилатеса и др.) выполняемые под современную ритмическую музыку.

Систематические занятия фитнесом повышают двигательную активность, содействуют развитию двигательных способностей, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, способствуют формированию правильной осанки, походки, культуры движений, приобщают к здоровому образу жизни и повышают интерес к занятиям.

Особенностью фитнес-технологий является выполнение упражнений под музыкальное сопровождение в различном темпе и ритме. Использование разнообразных музыкальных

произведений повышает эмоциональное состояние занимающихся, что создает предпосылки для выполнения большой по объему и интенсивности физической работы. Занятия этим видом позволяют охватывать большие группы учащихся, не требуют специально оборудованных помещений и инвентаря.

Использование фитнес-технологий оказывает комплексное воздействие на учащихся: повышается уровень общей и специальной физической подготовленности, формируются специальные знания и практические навыки в проведении занятий, занимающиеся обогащаются физическими упражнениями разного характера, которые дают возможность для индивидуального самовыражения, как на занятиях, так и в коллективных мероприятиях (фестивалях, спортивных праздниках, соревнованиях и др.). Всё это делает занятия по фитнесу мощным фактором в физическом развитии и духовном обогащении детей разного возраста.

Базовый компонент программы составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативный компонент программы по физической культуре обусловлен необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школ или выбирается учителем физической культуры, учащимися, определяется самой школой по какому-либо углублённому изучению вида спорта.

Примерное распределение учебного времени на вариативную часть комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов распределено при двухразовых занятиях в неделю следующим образом: 1 – 4 класс – 16 часов; 5 – 9 класс – 20 часов; 10 – 11 класс – 26 часов.

При отсутствии в школе гимнастических снарядов и невозможности их приобретения возрастает возможность увеличения количества часов вариативной части (\approx от 10 до 14

за счёт гимнастических видов) и расширения её программно-го материала.

**Сетка часов распределения
учебного материала программы с применением
фитнес-технологий**

Содержание программы	Классы		
	1-4	5-9	10-11
Знания	в течение занятий		
Двигательные умения	6	0	26
<i>I. Основы ритмики, хореографии, базовой аэробики</i> (музыкально-ритмическое воспитание, основы хореографии, ритмические танцы, ритмическая гимнастика, базовые шаги и связки аэробики);			2
<i>II. Фитнес-технологии с аэробной направленностью:</i> Классическая и танцевальная аэробика (по выбору) (аэробика Lo, Hi-Lo, Hi; фанк-аэробика, хип-хоп, латина, фолк, восток и др.);			7
<i>III. Фитнес-технологии с предметами и на снарядах</i> (по выбору): (степ-аэробика, фитбол-аэробика, терра-аэробика и др.);			5
<i>IV. Фитнес-технологии с силовой направленностью</i> (по выбору): (памп-аэробика, аэробика с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, эспандеров, набивных мячей, круговая аэробика, занятия с использованием тренажёров, КИВО, шейпинг, калланетика и др.);			7
<i>V. Фитнес-технологии, направленные на профилактику заболеваний и коррекцию опорно-двигательного аппарата и функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма</i> (йога-аэробика, ЛПТ «Фитнес-Данс», Пилитес, релаксация, ритмическая гимнастика и др.);			3
<i>VI. Музыкально-подвижные игры, эстафеты, творческие задания.</i>			2
Требования к уровню физической подготовленности	в течение занятий		

Материал программы даётся в следующих разделах: основы знаний, двигательные умения и навыки, развитие двигательных способностей и требования к уровню подготовки учащихся.

В разделе "Знания" излагается основное содержание фитнеса, его задачи, содержание и влияние на организм занимающихся, а также понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» и личностно-ориентированные знания, способствующие самосовершенствованию личности. Структура основ знаний (для I – II классов) содержит следующие взаимосвязанные блоки («Фитнес», «Здоровье», «Познай себя»), которые раскрываются по темам в рамках начального (1 – 4 классы), неполного среднего (5 – 9 классы) и среднего (10 – 11 классы) образования:

«Фитнес»

I. Характеристика фитнеса, фитнес-технологий и влияние занятий на организм занимающихся.

«Здоровье»

II. Знания, необходимые для обеспечения жизнедеятельности человека, укрепления здоровья и приобщения к здоровому образу жизни.

«Познай себя»

III. Личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием и самообразованием и самосовершенствованием.

Содержание практического материала «Способы двигательной деятельности» (умения, навыки и развитие двигательных способностей) включает: ритмические танцы и разработанные комплексы упражнений программного материала по различным видам аэробики, стретчингу и др. В этот раздел также входят специальные упражнения и задания для развития педагогических умений и навыков (организаторские умения), самостоятельные занятия учащихся, которые служат

дополнением к изучению программного материала, его проработку и выполнение домашних заданий.

В раздел *«Требования к учащимся»* включены задания, которые выполняются занимающимся по ходу овладения знаниями, умениями и навыками. Занимающиеся должны показать степень овладения программным материалом (выполнение комплексов упражнений и др.).

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий. Учителю необходимо правильно определить преемственность тем, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывать этапы обучения двигательному действию, уровень технической и физической подготовки старшеклассниц.

Чтобы иметь объективные исходные показатели уровня физической подготовленности занимающихся и видеть произошедшие сдвиги в развитии конкретных физических способностей, рекомендуется в начале и в конце изучения программного материала проводить тестирование уровня физической подготовленности учащихся, используя общепринятые тесты в фитнесе.

Настоящая программа открывает широкую возможность для творчества специалистов по фитнесу, поиска в повышении эффективности учебного процесса, а также даёт возможность учителю физической культуры работать по данной дисциплине.

Своеобразие программы заключается в том, что в ней отсутствуют учебные нормативы, а разработанная диагностика (тестирование) определения уровня физического развития, физической подготовленности и здоровья даёт возможность определить и оценить индивидуальные показатели занимающихся.

Необходимо отметить разнообразие и вариативность представленного материала, возможность выбора фитнес-технологий, что предоставляет широкие перспективы как для повышения профессиональной компетентности педагога, так и для удовлетворения разнообразных потребностей занимающихся в двигательной активности.

Особенность данной программы в том, что, в зависимости от условий: материально-технической базы школы, профессиональной компетентности педагога по различным технологиям, интересов учащихся, есть возможность свободы выбора использования фитнес-технологий для решения главной задачи - оздоровительной, и, прежде всего, для формирования у школьников потребности и желания в занятиях физическими упражнениями, в укреплении здоровья, а также в понимании здорового образа жизни и желания быть уверенным, современным, то есть, – выработки индивидуального современного стиля жизни.

Программный материал для учащихся 1 - 4 классов (распределение часов на усмотрение педагога)

	Содержание программы	Классы/ часы			
		1	2	3	4
	<i>Знания:</i>	в течение занятий			
I.	1. Понятие и характеристика фитнеса. История его развития. Развитие его направлений. 2. Характеристика фитнес-технологий: ритмическая гимнастика, аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, стретчинг.				
II.	1. Понятие здоровья и здорового образа жизни. 2. Дыхание в жизнедеятельности человека. 3. Основы саморегуляции (напряжение и расслабление) и самомассажа.				
III.	1. Влияние занятий фитнесом на организм занимающихся. 2. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Самоконтроль за самочувствием.				

I.	<i>Деятельные умения:</i> Основы ритмики, хореографии, базовой аэробики: - музыкально-ритмическое воспитание (ритмика); - основы хореографии; - ритмические танцы; - ритмическая гимнастика; - базовые шаги аэробики	16	16	16	16
II.	Фитнес-технологии с аэробной направленностью: - классическая аэробика				
III.	Фитнес-технологии с предметами и на снарядах (по выбору) - степ-аэробика; - фитбол-аэробика				
IV.	Фитнес-технологии с профилактико-корректирующей направленностью (по выбору): - йога-аэробика; - самомассаж; - стретчинг; - психогимнастика; - релаксационная ритмическая гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»; - дыхательная гимнастика; - гимнастика для глаз.				
V.	Музыкально-подвижные игры, эстафеты				
	Требования к уровню подготовки занимающихся	в течение занятий			
	Всего:	16	16	16	16

Распределение часов здесь и далее определяется учителем.

Требования к учащимся:

- Знать составляющие здорового образа жизни и виды упражнений с оздоровительной направленностью;
- Знать роль и значение занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек и ведения здорового образа жизни;

- Знать правила организации и проведения режимных мероприятий и уметь проводить зарядку, физкульт-паузу;
- Знать правила личной гигиены и профилактику травматизма на занятиях фитнесом;
- Знать и уметь выполнять комплексы упражнений программного материала, ритмические танцы.

**Программный материал для учащихся 5-9 классов
(распределение часов на усмотрение педагога)**

	Содержание программы	Классы /часы				
		5	6	7	8	9
	<i>Знания:</i>	в течение занятий				
I.	1. Характеристика фитнес-технологий: танцевальные виды аэробики, силовые виды аэробики, шейпинг, занятия на тренажёрах, йога и др. 2. Понятие «образ жизни», «стиль жизни». 3. Понятие комфортности.					
II.	1. Стресс и его последствия. 2. Составляющие (компоненты) здорового образа жизни. 3. Гиподинамия и её последствия. 4. Влияние занятий фитнесом на физическое развитие, формирование фигуры и её коррекцию. 5. Педагогический контроль за самочувствием. Нагрузка и её дозировка.					
III.	1. Средства и методы профилактики нарушений осанки, плоскостопия, близорукости. 2. Роль дыхательных упражнений в профилактике заболеваний. 3. Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.					

	<i>Двигательные умения:</i>	20	20	20	20	20
I.	Основы ритмики, хореографии, базовой аэробики:					
	- Ритмические и современные танцы;					
II.	Фитнес-технологии с аэробной направленностью:					
	а) Классическая аэробика:					
	- аэробика Lo;					
	- аэробика Hi-Lo;					
	б) Танцевальная аэробика:					
	- хип-хоп – аэробика;					
	- фанк-аэробика;					
	- джаз-аэробика;					
	- латина;					
	- восток.					
III.	Фитнес-технологии с предметами и снарядами (по выбору):					
	- степ-аэробика;					
	- фитбол-аэробика;					
	- терра-аэробика;					
	- BOSU.					
IV.	Фитнес-технологии с силовой направленностью (по выбору):					
	- аэробика с резиновыми жгутами;					
	- аэробика с гантелями;					
	- круговая аэробика;					
	- занятия на тренажёрах;					
	- бодибилдинг;					
	- памп-аэробика;					
	- калланетика;					
	- шейпинг;					
	- KIBO.					
V.	Фитнес-технологии, направленные на профилактику, коррекцию, расслабление и растягивание:					
	- стретчинг;					
	- йога-аэробика;					
	- лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»;					
	- гимнастика для глаз.					
VI.	Музыкально-подвижные игры, эстафеты, творческие задания.					
	Требования к уровню подготовки занимающихся	в течение занятий				
	Всего:	20	20	20	20	20

Требования к учащимся:

- Знать особенности организации и проведения самостоятельных занятий;
- Знать особенности развития двигательных способностей на занятиях фитнесом;
- Знать требования к проведению занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью;
- Знать приёмы самоконтроля и самостраховки на занятиях фитнесом;
- Уметь регулировать физическую нагрузку на занятиях;
- Знать особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- Уметь составить ритмический танец на 8 или 16 счетов;
- Уметь провести фрагмент занятия;
- Знать комплексы упражнений программного материала.

Программный материал для учащихся 10-11 классов (распределение часов на усмотрение педагога)

	Содержание программы	Классы/ часы			
		10 класс		11 класс	
		дев.	юн.	дев.	юн.
I.	<i>Знания:</i> 1. Цели и задачи различных направлений фитнеса. 2. Ментальный тренинг. 3. Применение фитнес-технологий в различных видах физической культуры (рекреации, спорте и др.).	в течение занятий			

II.	<p>1. Фитнес-технологии и их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>2. Фитнес-технологии и здоровье человека (сердце, сосуды, опорно-двигательный аппарат, органы пищеварения, психика).</p> <p>3. Требование к проведению занятий с оздоровительной направленностью. Принципы оздоровительной тренировки.</p>				
III.	<p>1. Телосложение и формирование фигуры в течение занятий средствами фитнеса.</p> <p>2. Режим питания.</p> <p>3. Методика проведения занятий по различным видам аэробики.</p> <p>4. Педагогическое тестирование двигательных способностей. Врачебный контроль.</p>				
I.	<p><i>Двигательные умения:</i></p> <p>Фитнес-технологии с аэробной направленностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - а) Классическая аэробика (по выбору): - аэробика Lo; - аэробика Hi-Lo; - б) Танцевальная аэробика (по выбору): - хип-хоп – аэробика; - фанк-аэробика; - джас-аэробика; - латина; - восток. <p>II. Фитнес-технологии с предметами и снарядами (по выбору)</p> <ul style="list-style-type: none"> - степ-аэробика; - фитбол-аэробика <p>III. Фитнес-технологии с силовой направленностью (по выбору):</p> <ul style="list-style-type: none"> - боксинг; - круговая аэробика; - калланетика; - шейпинг; - занятия на тренажёрах. 	26	26	26	26

IV.	Фитнес-технологии с профилактико-корректирующей направленностью, на расслабление и растягивание (по выбору): - стретчинг; - йога-аэробика; - Пилатес; - ментальный тренинг; - самомассаж				
V.	Музыкально-подвижные игры, эстафеты, творческие задания.				
	Требования к уровню подготовки занимающихся	в течение занятий			
	Всего:	26	26	26	26

Требования к учащимся:

- Знать индивидуальные особенности физического и психического развития человека и их связь с регулярными занятиями физическим упражнениями;

- Знать особенности функционирования основных органов и систем организма во время занятий физическими упражнениями;

- Знать и уметь качественно выполнять упражнения;

- Знать и уметь определять уровень физического развития и двигательной подготовленности, функционального состояния организма и физической работоспособности;

- Уметь подбирать упражнения различных фитнес-технологий с целью совершенствования своих двигательных способностей, коррекции фигуры; составлять рацион правильного питания;

- Уметь составить комплекс на развитие двигательных способностей и провести занятие по аэробике различной направленности (по выбору);

- Уметь проводить самостоятельные и самодеятельные занятия по любой из фитнес-технологий.

**КОМПЛЕКСНАЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

1.2.1. Пояснительная записка

На кафедре гимнастики РГПУ им. А.И.Герцена разработана комплексная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах», (Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., 2006) для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста (6-10 лет) рассчитанная на четыре года обучения.

Программа предназначена для специалистов по физической культуре общеобразовательных средних учебных заведений (для проведения третьего урока в школе), учреждений дополнительного образования, фитнес-клубов.

При разработки программы базовой основой послужили некоторые положения теории и методики физического воспитания, детского фитнеса, врачебно-педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей.

Логику построения данной фитнес-программы, её особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики и специальным требованиям:

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде;

- лично-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующие принципам построения учебных программ;

- наличие существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, аэробным механизмам энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

Целью программы является содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

I. Оздоровительные задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.

6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.

7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.

9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся

II. Образовательные задачи

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.

2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

III. Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

6. Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями

Структурную основу оздоровительно-развивающей программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» составляют: основы знаний, учебно-практический материал, состоящий из пяти разделов, требования к уровню подготовленности занимающихся и материально-техническое обеспечение процесса обучения (рис. 1).

Практическая часть программы включает следующие разделы: «Фитбол-гимнастику» (общеразвивающая направленность); «Фитбол-ритмику» (танцевально-ритмическая направленность); «Фитбол-атлетику» (общеукрепляющая направленность); «Фитбол-коррекцию» (профилактико-корректирующая направленность); «Фитбол-игру» (креативно-игровая направленность).

Каждый из этих разделов учебно-практического материала программы состоит из упражнений и комплексов фитбол-аэробики, рассчитанных на три года обучения. Программный материал представляет собой образно-танцевальные композиции, имеющие различный характер и завершенность.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение, а в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность

При проведении занятий по фитбол-аэробике используется игровой и соревновательный методы, что придает учеб-

но-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

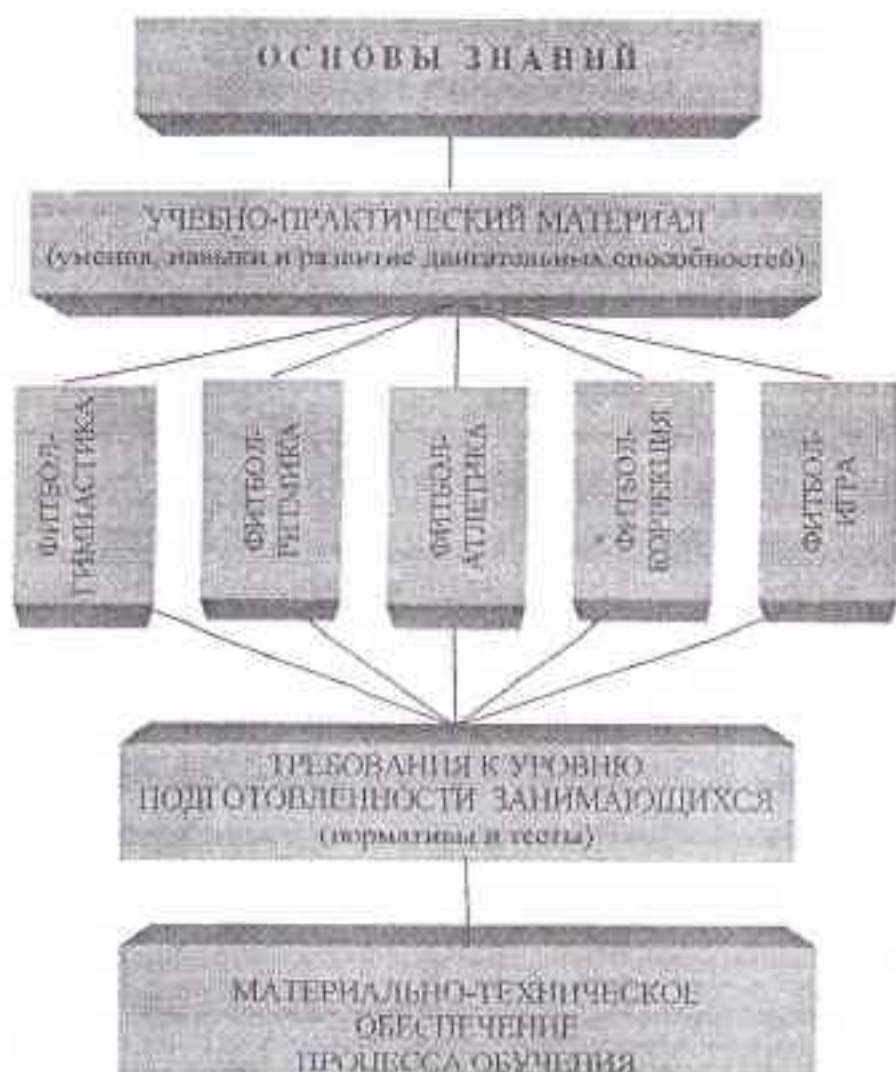


Рис.1. Структура содержания программы по футбол-аэробике «Танцы на мячах»

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение. Так программу первого года обучения можно

давать детям дошкольного возраста 6-7 лет и детям 7-8 лет, обучающимся в первом классе. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю, из расчета 72 часов в год (таблица 1).

Таблица 1.

Примерное распределение учебных часов на освоения учебного материала программы «Танцы на мячах»

	Содержание программы	год обучения		
		первый	второй	третий
I.	Основы знаний	В течение обучения		
II.	Учебно-практический материал			
	1.«Фитбол-гимнастика»	18	13	10
	2.«Фитбол-ритмика»	18	16	18
	3.«Фитбол-атлетика»	12	14	18
	4.«Фитбол-коррекция»	12	18	12
	5. «Фитбол-игра»	10	9	8
III.	Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)	2	2	2
	Всего часов	72	72	72

Педагогу необходимо правильно спланировать и определить преемственность тем, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития занимающихся.

Произвольное изменение количества упражнений и их последовательность в комплексах приведут к нарушению дозировки физической нагрузки и, соответственно, повлияют на

решение поставленных педагогических задач всей программой.

Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» может являться ориентиром для составления авторских программ, разработки планов и создает условия для творчества педагога, свободного выбора форм и методов детского фитнеса, дифференциации оздоровительного процесса.

Освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного и младшего школьного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем, а также развитию двигательных способностей.

Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Данная программа прошла апробацию во многих дошкольных и школьных учреждениях г. Санкт-Петербурга. С целью определения эффективности её влияния на развитие двигательных способностей и оздоровление детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста была проведена серия педагогических экспериментов в разных районах города в общеобразовательных школах, дошкольных и специальных коррекционных учреждениях.

Полученные результаты подтвердили, что занимающиеся по программе фитбол-аэробики «Танцы на мячах» к концу педагогического эксперимента имеют значительный достоверный прирост ($P < 0,05$) показателей гибкости, функции равновесия, координации движений, выносливости, силовых, скоростно-силовых способностей, а также показателей музыкально-ритмических способностей и др. по сравнению с

детьми контрольной группы, занимающихся по программе общей физической подготовки. Полный спектр результатов педагогических экспериментов отражен в диссертационных исследованиях авторов.

Все это свидетельствует о том, что занятия по программе фитбол-аэробики в большей степени способствуют улучшению показателей физической подготовленности и улучшению состояния здоровья занимающихся.

1.2.2. Характеристика разделов программы «Танцы на мячах»

В содержание программы по фитбол-аэробике входят: основы знаний, учебно-практический материал, требования к уровню подготовленности занимающихся и требования к материально-техническому оснащению процесса обучения.

Основы знаний - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал, распределен на три года обучения, и дается последовательно и равномерно на каждом занятии.

Содержание тем включает характеристику фитбол-аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и требования к выполнению упражнений, профилактику и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Учебно-практический материал способствует формированию умений, навыков, развитию двигательных способностей и включает комплексы упражнений фитбол-аэробики, которые представлены в различных разделах программы («Фитбол – гимнастика», «Фитбол-ритмика», «Фитбол- атлетика», «Фитбол-коррекция», «Фитбол-игра») (рис.3), а также

разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала.

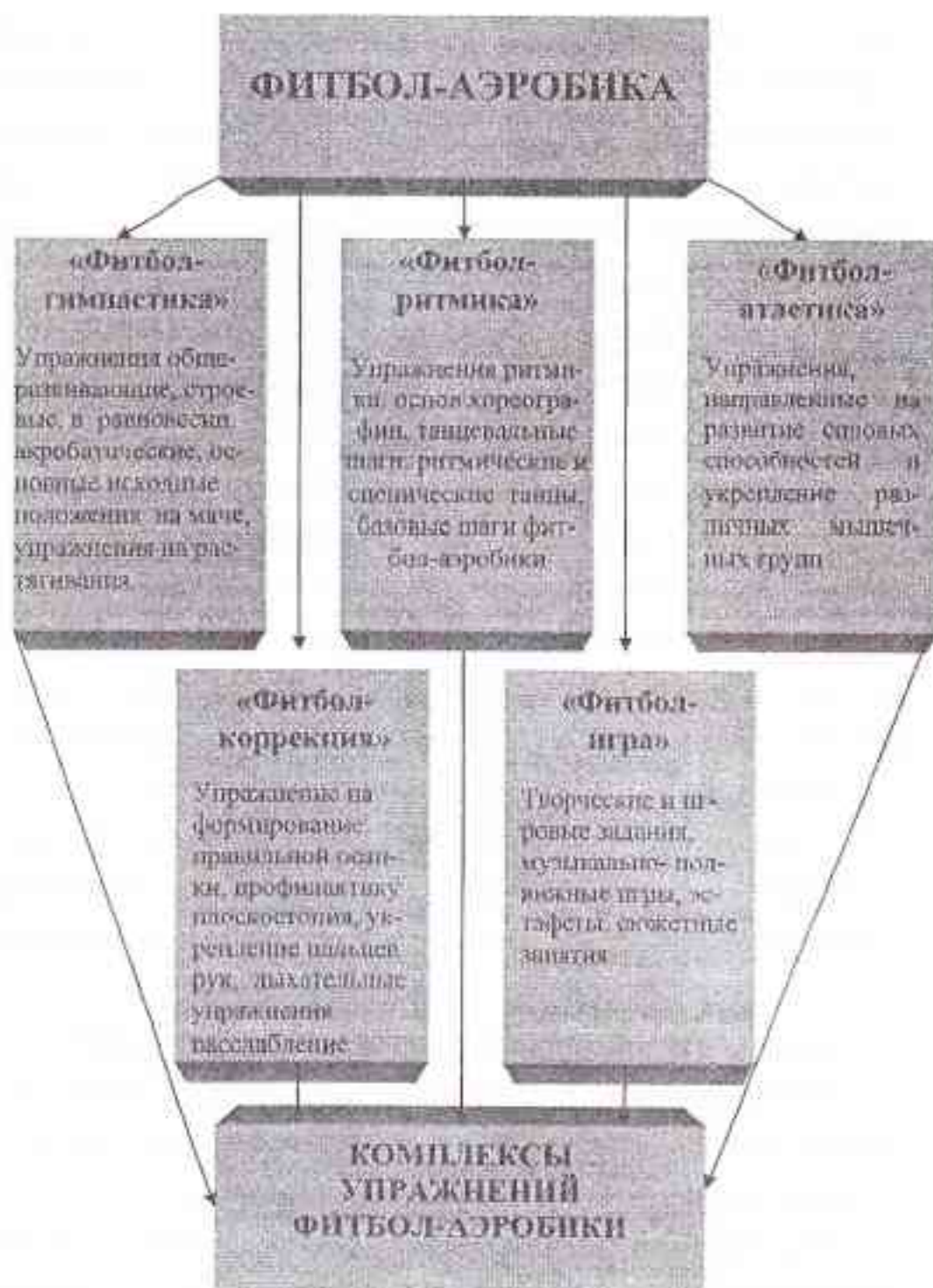


Рис. 3. Разделы оздоровительно-развивающей программы по футбол-аэробике для детей.

В раздел «Фитбол-гимнастика» входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе «Танцы на мячах». К ним относятся: строевые, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (без предметов, с предметами), основные движения шеи, рук, ног, туловища, упражнения «типа зарядки», прыжки, основные исходные положения на мяче, акробатические упражнения (включающие элементы самостраховки), а так же упражнения в равновесии и упражнения «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание) и упражнения на растягивания и стретчингу.

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, что позволяет детям свободно, красиво и координированно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Обретая свободу движений, ребенок может самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики и их связки, ритмические и сценические танцы.

Раздел «Фитбол-атлетика» имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел **«Фитбол-коррекция»** состоит из упражнений профилактико-корректирующей направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел **«Фитбол-игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение музыкально-подвижных игр и эстафет в физкультурно-оздоровительную деятельность, проведение сюжетных уроков.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Благодаря использованию упражнений этого раздела создаются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Раздел **«Требования к уровню подготовленности занимающихся»** включает в себя требования по освоению знаний («должны знать...»), умений и навыков («должны

уметь...») и развитие двигательных способностей («должны демонстрировать...»). Для определения уровня физической подготовленности следует иметь объективные исходные показатели и видеть произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей, поэтому рекомендуется в начале и в конце изучения программного материала по футбол-аэробике проводить тестирования уровня физической подготовленности, используя контрольные упражнения программы и специальные тесты.

Раздел «Материально-техническое обеспечение процесса обучения» определяет необходимый спортивный инвентарь, оборудование для контроля и оценки действий, вспомогательное оборудование, подбор музыкального сопровождения и учебно-методический материал для проведения занятий футбол-аэробикой.

1.2.3. Содержание программного материала и требования к уровню подготовленности занимающихся

Первый год обучения (6-7 лет)

Основы знаний

1. Характеристика и содержание футбол-аэробики.
2. Правила безопасности на занятиях футбол-аэробикой и профилактика травматизма.
3. Основы личной гигиены занимающихся.

Учебно-практический материал

(умения, навыки и развитие двигательных способностей)

1. Футбол-гимнастика

(общеразвивающая направленность).

1.1. Строевые упражнения.

Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты « Направо!», «Налево!» при шаге на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движение. Построение в ше-

ренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим.

Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

1.2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег.

Общеразвивающие упражнения с футболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте: на двух, на одной; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

1.3. Упражнения в равновесии.

Равновесие в стойке на одной с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны. Равновесие в стойке на одной, другая согнута вперед, мяч на голове. Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны.

1.4. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо, влево.

1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов

Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание

1.6. Базовые упражнения фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сид на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче, упор стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).

Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

1.7. Комплексы упражнений:

«Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря»

2. «Фитбол-ритмика»

(танцевально-ритмическая направленность)

2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

2.2. Основы хореографии.

Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

2.3. Танцевальные шаги.

Шаг на носках, с носка (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».

2.4. Ритмические танцы.

Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик»

2.5. Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки.

March (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; knee up (подъем колена); jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); lunge (выпад); jog (бег).

2.6. Комплексы упражнений.

«Ладушки», «Спляшем, Ваня!».

3. «Фитбол-атлетика»

(общеукрепляющая направленность)

3.1. Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

3.2. Комплексы упражнений

«Бегемот», «Ква-ква», «Крот и черепаха».

4. «Фитбол-коррекция»

(профилактико-корректирующая направленность)

4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения для создание представления и формирование правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах).

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка» и др..

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.

Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самоmassage). Дыхательные упражнения.

4.5. Комплексы упражнений футбол-аэробики.

«Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылек».

V. Футбол-игра (креативно-игровая направленность)

5.1. Творческие и игровые задания.

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу».

5.2. Музыкально-подвижные игры.

«Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался...», «Автомобили».

5.3. Эстафеты.

Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах. Бег с мячом в руках.

5.4. Сюжетные занятия.

«Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных», «В гости к Морской Феи», «Звезды футбола».

5.5. Комплексы упражнений:

«Бег по кругу», «Светофор».

Второй год обучения (7-8 лет)

Основы знаний

1. Влияние занятий футбол-аэробикой на организм занимающихся.
2. Понятие правильной осанки.
3. Профилактика различных нарушений осанки и плоскостопия.

Учебно-практический материал

(умения, навыки и развитие двигательных способностей)

1. Футбол-гимнастика

(общеразвивающая направленность)

1.1. Строевые упражнения.

Строевые приемы: поворот «Кругом», при шаге на месте - переступанием. Перестроение из одной колонны в две (три) одновременным поворотом в движении в сцеплении за руки. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами (по ориентирам). Размыкание и смыкание приставными шагами. Фигурная маршировка: «Противоход», «Диагональ».

Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

1.2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: по типу «Зарядка».

Общеразвивающие упражнения с футболом: ОРУ с мячом в руках; упражнения «школы мяча П.Ф.Лесгафта»; перехваты, броски, ловля мяча в парах.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с маленькими мячами.

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках.

1.3. Упражнения в равновесии.

Равновесие в седе на мяче-ноги врозь. Равновесие в положении лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед, руки в стороны. Равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ног) руки в стороны.

1.4. Акробатические упражнения.

Перекаты вперед, назад, из положения седа в группировке (то же с мячом в ногах). Перекаты вперед, назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче.

1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Упражнения стретчинга.

1.6. Базовые упражнения футбол-аэробики.

Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче перекаат на левое бедро (то же, но вставая, с опорой рукой о мяч); из стойки на одной с опорой бедром другой о мяч прокат «в шпагате» с дополнительной опорой о стенку в положение седа на мяче.

1.7. Комплексы упражнений

«Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Веселая игра», «Воробьиная дискотека», «Джин», «Ручеек».

2. «Фитбол-ритмика»

(танцевально-ритмическая направленность)

2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки, хлопки по мячу, притопы на сильные и слабые доли, удары мяча. Выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами».

2.2. Основы хореографии.

Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднимание ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

2.3. Танцевальные шаги.

Выполнение изученных танцевальных шагов сидя на мяче и с мячом в руках. Полуприсед на одной другая вперед на носок, пятку.

2.4. Ритмические танцы.

Танцы индивидуальные, парах, в кругах: «Макарена», «Кукушечка», «Стирка», «Слоненок», «Автостоп»

2.5. Базовые шаги аэробики и их связки.

V-step, kick, basic step; выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

2.6. Комплексы упражнений.

«Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель».

3. «Фитбол-атлетика»

(общеукрепляющая направленность)

3.1. Упражнения направленные на развитие силы.

Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, (передней поверхности бедра) рук и грудных мышц; упражнения с утяжелителями- гантелями.

«Жар-птица», «Кот на крыше», «Конек-горбунок», «Си-лачи».

4. Фитбол-коррекция»

(профилактико-корригирующая направленность)

4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.

Комплексе упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения у гимнастической

стенки с опорой спиной о мяч. Комплекс упражнений на укрепление различных мышечных групп в разных исходных положениях: лежа на полу; стоя мяч за спиной с опорой на гимнастическую стенку, сидя, с мячом в руках, с мячом в ногах, лежа боком на мяче.

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Стоя с мячом в руках: разведение и сведение носок и пяток, «елочка», «гармошка». Сидя на полу захваты и переключивания мяча ногами. Сидя на мяче: поочередные поднятие носок и пяток, выставление одной ноги вперед на пятку, другую назад на носок; и др.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.

Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче. Упражнения с использованием мяча, как опоры для пальцев.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Посегментное расслабление и встряхивающие движения сидя на мяче. Упражнения в расслабление для ног в положении сидя на полу и в упоре лежа животом. Ударный самомассаж.

4.5. Комплексы упражнений.

«Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали»

5. Футбол-игр (креативно-игровая направленность)

5.1. Творческие и игровые задания:

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания «Стоп-кадр», «Повтори за мной».

5.2. Музыкально-подвижные игры.

«Второй лишний», «Кислый круг», «Цапля на болоте», «Мы в поезде».

5.3. Эстафеты.

Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках.

5.4. Сюжетные занятия.

«Королевство волшебных мячей», «Конкурс танца», «Поход в фитнес-клуб», «Чудесная страна, Лукоморье»

5.5. Комплексы упражнений.

«Веселые мышки», «Поезд».

Третий год обучения (8 - 9 лет)

Основы знаний

1. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.
2. Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота)
3. Основы техники базовых шагов фитбол-аэробики.

Учебно-практический материал

(умения, навыки и развитие двигательных способностей)

1. Фитбол-гимнастика

(общеразвивающая направленность)

1.1. Строевые упражнения.

Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом». Перестроение из одной колонны в три одновременным поворотом в движении. Перестроение из одной шеренги (колонны) в три уступами по расчету. Фигурная маршировка: «Змейка». Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

1.2. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках на развитие силы выносливости, гибкости, коор-

динации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ОРУ, бросками и ловлей.

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: со скакалкой, массажным мячом.

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

1.3. Упражнения в равновесии.

Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.

1.4. Акробатические упражнения.

«Мост» в положении лежа спиной на мяче

1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Упражнения джаз-гимнастики.

1.6. Базовые упражнения.

Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лёжа животом на мяче; из положения спиной на мяче переход в положение животом на мяче (перемахом назад ноги врозь); из стойки на одной с опорой другой о мяч прокат на мяче « в шпагате» в положение седа на мяче, руки в стороны.

1.7. Комплексы упражнений футбол-аэробики

«Ямайка»; «Упражнение со скакалкой», «Танго», «Стретчинг».

2. «Фитбол-ритмика»

(танцевально-ритмическая направленность)

2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой:

Хлопки; хлопки по мячу; притопы и удары мяча с различными заданиями (только на 1-ый и 3-ий счет или на 2-ой и 4-ый счет). Хлопки и притопы на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Дирижирование: трехдольный размер. Выполнение заданий «Послушай и определи» в положении сидя на мяче.

2.2. Основы хореографии.

Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок; поднятие ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

2.3. Танцевальные шаги.

Переменный шаг. Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

2.4. Ритмические танцы.

«Кантри», «Танец по кругу», «Вальс»

2.5. Базовые шаги аэробики и их связки.

Mambo (шаг мамбо); cha-cha-cha (шаг ча-ча-ча); cross (скрестный шаг вперед). Выполнение ранее изученных шагов в комбинации.

2.6. Комплексы упражнений.

«Солнца лучик золотой», «Колдунья», «Старинная мелодия», «Трамвай», «Шкет», «Дивный цветок», «Танец по кругу»

3. «Фитбол-атлетика»

(общеукрепляющая направленность)

3.1. Упражнения направленные на развитие силы.

Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер.

3.4. Комплексы упражнений.

«Грозы», «Три желания», «Упражнение в парах», «Семь нот», «Старуха Шапокляк», «Упражнение на спину».

4. «Фитбол-коррекция»

(профилактико-корректирующая направленность)

4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, зажав мяч спиной, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.

4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами передача или перебрасывание в парах.

4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.

Упражнения с использованием предметов (массажного и малого мяча). Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения с напряжением и расслаблением мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.

4.5. Комплексы упражнений фитбол-аэробики.

«Спортивный рок-н-ролл», «Веселый массаж», «Йога на мяче», «Сиртаки», «Упражнение в расслаблении», «Иван Купала», «1-2-3».

5. Футбол-игра (креативно-игровая направленность)

5.1. Творческие и игровые задания:

Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге по звуковому, зрительному сигналу». Творческие задания «Соревнования шеренгами», «Делай как я!»

5.2. Музыкально-подвижные игры.

«Съедобно-несъедобно», «Ай, да мы!»

5.3. Эстафеты.

«Передал-садись», эстафета в кругу, встречная эстафета «Мяч ногами».

5.4. Сюжетные занятия.

«Путешествуя в Играй-город», «Путешествие на поезде», «Олимпийцы среди нас», «Звезды футбола»

5.5. Комплексы упражнений.

«Круговая футбол-тренировка», «Интервал-привал».

Требования к уровню подготовленности занимающихся

Первый год обучения (6-7 лет)

Должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- свойства и функции мяча.
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол-аэробикой, самостраховка.
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях футбол-аэробикой.
- выполнять комплексы упражнений программы по футбол-аэробике первого года обучения:

«Часики», «Ладощка», «Кикимора», «Ку-ку», «Песня на разных языках», «Спляшем, Ваня», «Ква-ква», «Крот и черепаха», «Бегемот», «Цапля», «Марыся», «Фея моря», «Мотылек», «Ладушки».

- иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- ритмично двигаться в различном музыкальном темпе и владеть основами хореографических упражнений.
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Второй год обучения (7 - 8 лет)

Должны знать:

- влияние занятий фитбол-аэробикой на организм.
- понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Уметь:

- владеть приемами самостраховки.
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике второго года обучения: «Сказочный лес», «Лукоморье», «Дождик», «Молочная река» «Джин», «Конек-горбунок», «Циркачи», «Вечный двигатель», «Кот на крыше», «Жар-птица», «Силачи», «Ночью кошки танцевали», «Ручеек», «Богатырская сила».
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

Третий год обучения (8 - 9 лет)

Должны знать:

- основы здорового образа жизни.

- направленность различных упражнений фитбол-аэробики для развития двигательных способностей (силы, гибкости, выносливости, ловкости).

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений программы №3 фитбол-аэробики третьего года обучения: «Трамвай», «Иван Купала», «Дивный цветок», «Шкет» «Солнца лучик золотой», «Старуха Шапокляк», «Танец по кругу», «Ямайка», «Три желания», «Упражнение на спине», «Семь нот», «Грозы», «Упражнение в парах», «1-2-3», «Стретчинг», «Колдунья», «Старинная мелодия».
 - выполнять комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища (спины, брюшного пресса).
 - выполнять правильно упражнения стретчинга.
- владеть техникой базовых шагов фитбол-аэробики.

А так же *демонстрировать* уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормативам физического развития.

Материально-техническое обеспечение процесса обучения

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр \approx 45, 55 см.).
- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовке: платки, погремушки, ленточки, малые, массажные и теннисные мячи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы резиновые различной жесткости, массажные коврики.
- Аудио- и видеоаппаратура.
- Аудио- и видеозаписи.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- Комплект для занятий гимнастикой (маты).
- Комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.

Вспомогательное оборудование:

- Оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря.
- Тренажеры и устройства для воспитания и развития двигательных способностей: нудлы, модули, физнороллы, хопы.

Учебно-методический материал для кабинета физической культуры:

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование).
- Видеозаписи.

**Программа по классической и танцевальной аэробике
(для девушек 10 - 11 класса)**

Программа по классической и танцевальной аэробике может использоваться для проведения дополнительного третьего урока физической культуры для старшеклассников, а также может являться одним из приложений к программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, с направленным развитием двигательных способностей, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации и подготовленной доктором педагогических наук В.И.Ляхом и кандидатом педагогических наук Г.Б. Мейксоном в 1993 г.. Она содержит учебный материал вариативной части названной программы, на которую отводится по 26 часов в 10-11-х классах, и может применяться как самостоятельная учебная программа для учреждений дополнительного образования.

Программа по классической и танцевальной аэробике базируется на основах теории и методики физической культуры, возрастных особенностях девушек старших классов и врачебно-педагогическом контроле.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для общеобразовательной школы предусматривает широкое внедрение различных нетрадиционных видов физических упражнений, где в полной мере учитываются желания учащихся заниматься определенными видами физических упражнений. Аэробика является наиболее доступным средством, широко отвечающим задачам физического воспитания школьников, пользуется наибольшей популярностью среди девушек старших классов и отвечает их интересам. В комплексы оздоровительной аэробики входят физические упражнения разной направленно-

сти, которые сочетаются с элементами танцев, образуя оригинальные, законченные танцевальные композиции, выполняемые под современную ритмическую музыку.

Основная задача аэробики - оздоровительная.

Систематические занятия оздоровительными видами аэробики повышают двигательную активность, содействуют развитию двигательных способностей, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека, способствуют формированию правильной осанки, походки, культуры движений.

Особенностью аэробики является непрерывность выполнения упражнений под музыкальное сопровождение в различном темпе и ритме. Использование разнообразных музыкальных произведений повышает эмоциональное состояние занимающихся, это создает предпосылки для выполнения большой по объему и интенсивности физической работы. Занятия этим видом позволяют охватывать большие группы учащихся, не требуют специально оборудованных помещений и инвентаря.

Использование программного материала по классической и танцевальной аэробике в ходе занятий оказывает комплексное воздействие на учащихся: повышается уровень общей и специальной физической подготовленности, формируются специальные знания и практические навыки в проведении занятий, занимающиеся обогащаются физическими упражнениями разного характера, которые дают возможность для индивидуального самовыражения, как на занятиях, так и в коллективных мероприятиях (вечерах отдыха, художественной самодеятельности, соревнованиях и др.). Всё это, делает аэробику мощным фактором в физическом развитии и духовном обогащении девушек старших классов.

Программа по классической и танцевальной аэробике характеризуется большим разнообразием задач направленно-

го воздействия на организм и психику занимающихся, а также решает последовательно *основные задачи физического воспитания.*

Задачи:

1. Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности учащихся, повышению их физической подготовленности и здоровому образу жизни;

2. Прививать знания, умения и навыки, предусмотренные программой по классической и танцевальной аэробике и программой общеобразовательной школы по физической культуре;

3. Способствовать развитию двигательных способностей, культуры движений, музыкальности и творческим способностям занимающихся;

4. Формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, содействовать повышению интереса к физической культуре;

5. Воспитывать правильное понимание и активное стремление к достижению красоты во внешнем облике учащихся, их движениях.

6. Воздействовать на чувства, переживания в связи с восприятием прекрасного, формировать эстетические потребности, взгляды, воспитывать чувство эстетического наслаждения;

7. Знакомить с элементарными профессионально-педагогическими умениями в составлении комплексов упражнений аэробики и проведении различных частей урока по этому виду.

Программа по классической и танцевальной аэробике имеет гибкий, вариативный характер, позволяющий в зависимости от условий материальной базы, уровня подготовленности старшеклассниц и их физического развития, рацио-

нально использовать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

В программе имеются следующие разделы:

1. Основы знаний;
2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности);
3. Требования к занимающимся.

В разделе **“Знания”** излагается основное содержание различных видов аэробики, ее задачи и влияние на организм занимающихся.

Содержание практического материала **“Способы двигательной деятельности (умения, навыки и развитие двигательных способностей)”** включает: ритмические танцы и разработанные комплексы упражнений программного материала по аэробике, которые состоят из упражнений различных оздоровительных видов аэробики. А также в этот раздел входят специальные упражнения и задания для развития педагогических умений и навыков (организаторские умения), самостоятельные занятия учащихся, которые служат дополнением к изучению программного материала, его проработку и выполнение домашних заданий.

В раздел **«Требования к учащимся»** включены задания, которые выполняются занимающимся по ходу овладения знаниями, умениями и навыками классической и танцевальной аэробики. Занимающиеся должны показать степень овладения программным материалом (выполнение комплексов упражнений и др.).

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий. Учителю необходимо правильно определить преемственность тем, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывать этапы обучения двигательному дейст-

вию, уровень технической и физической подготовки старшеклассниц.

Чтобы иметь объективные исходные показатели уровня физической подготовленности старшеклассниц и видеть произошедшие сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных способностей, рекомендуется в начале и в конце изучения программного материала по аэробике проводить тестирование уровня физической подготовленности девушек, используя контрольные упражнения программы физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей или использовать общепринятые тесты в фитнесе.

Настоящая программа открывает широкую возможность - для творчества специалистов по аэробике, поиска в повышении эффективности учебного процесса, а также даёт возможность учителю физической культуры работать по данной дисциплине.

Содержание программы по классической и танцевальной аэробике для девушек 10 - 11 классов

Знания

10 класс

1. Аэробика и этапы ее развития.
2. Характеристика классической и танцевальной аэробики, задачи и содержание.
3. Аэробика и здоровье человека (сердце и сосуды, опорно-двигательный аппарат, органы пищеварения, психика).
4. Педагогический контроль и самоконтроль на уроках оздоровительной аэробики.

11 класс

1. Телосложение и формирование фигуры средствами фитнеса. Режим питания.

2. Классическая и танцевальная аэробика и ее роль в формировании здорового образа жизни.
3. Технология составления упражнений в аэробике.
4. Методика проведения фрагментов занятий по классической и танцевальной аэробике.

**Способы двигательной деятельности
(умения, навыки и развитие двигательных
способностей)**

Упражнения, применяемые в комплексах классической и танцевальной аэробики упражнений в 10-11 классах.

Упражнения в ходьбе на месте и в движении:

- ходьба на месте (в полуприседе, на носках, и др.);
- с небольшим продвижением в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, кругу, квадрату и др.);
- ходьба в сочетании с поворотами и простыми прыжками;
- различные виды ходьбы (шаг: перекаточный, переменный, приставной, скрестный, с притопом, с подскоком, шаг «мамбо», «ча-ча-ча», «V-степ» и др.);
- ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми, с хлопками, щелчками, махами, рывками и др.);

Упражнения для подвижности суставов:

- воздействие на каждый сустав отдельно (выдвижение вперед, назад, вправо, влево; отведение-приведение; сгибание-разгибание; вращение рук; кисти, предплечья, плеча, шеи, туловища (грудной, поясничный отдел), ног (бедро, колени, стопы).
- комбинированные упражнения, выполняемые одновременно в разных суставах, с изменением скорости, ампли-

туды, в любых направлениях, движения джаз танца, например: плечи в одну сторону (вправо) - таз в другую (влево) и др.

- сочетание упражнений для подвижности суставов с элементами танцев;

- упражнения для подвижности суставов программного материала для 10-11 классов:

Бег, прыжки (общеразвивающего и танцевального характера):

- бег на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево, с поворотами;

- бег в сочетании с прыжками, подскоками и танцевальными элементами;

- бег со сменой ног (вперед, сзади), с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.;

- бег с различными движениями рук, хлопками и др.;

- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях, с поворотами;

- прыжки на двух, одной ноге, с ноги на ногу, сгибая и разгибая ноги вперед, в сторону, с междускоками, прыжки ноги врозь-вместе и др.;

- прыжки с различными движениями рук;

- комплексы классической аэробики высокой интенсивности (High intensity).

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с гимнастической палкой (выполняемые по большой амплитуде) в сочетании с танцевальными элементами. Гимнастическую палку можно использовать в качестве фиксатора положения тела (наклоны, повороты туловища, таза, палка на лопатках); как лидер движения (взмахи, выкруты, вращения и др.), как препятствие (перешагивать, перемахивать); как опора (приседать и др.), использовать для передачи, подбрасывания и ловли;

- *упражнения со скакалкой* выполняются также, как и с гимнастической палкой, а также при выполнении различных видов прыжков через нее без вращения и с вращением;

- *упражнения с мячами* (малыми, большими, набивными) выполняются в сочетании с танцевальными элементами, прыжками, бегом. Мяч может быть использован в качестве отягощения (при и.и. в руках, ногах, на лопатках, на голове), а также для подбрасываний, ударов в пол, перебрасываний, ловли, жонглирования;

- *упражнения с гантелями*, используются для развития силы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (сгибания, разгибания рук в различных плоскостях и и.п.; наклоны, повороты, приседания и др.).

Упражнения силового характера

(элементы атлетической гимнастики, калланетики, шейпинга в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в упорах):

- *упражнения для мышц рук* (сгибания, разгибания рук с напряжением: в стороны, вверх, назад и др. и. и.);

- *упражнения для укрепления мышц груди* (вращения рук, рывки, упражнения: статического характера: давление ладоней на уровне груди и др.);

- *упражнения для мышц туловища*, статического динамического характера (наклоны, повороты, вращения и др.), упражнения для мышц брюшного пресса и спины (поднимание туловища, ног из положения лёжа на спине, на животе)

- *упражнения для мышц ног* в высоких и низких положениях (стоя у опоры - отведение, приведение, сгибание и разгибание ног, махи в различных направлениях и др.);

Упражнения на гимнастической скамейке:

- *элементы степ-аэробики:*

- упражнения с восхождением- на скамейку, с подниманием бедра, с захлёстыванием голени, в сочетании с различ-

ными движениями рук, с поворотами, переступанием, подскоками и танцевальными упражнениями; ходьба по скамейке и др.

- *упражнения на развитие и укрепление различных мышечных групп*, в различных исходных положениях (поднимание, разведение и сведение ног в положении сидя; махи и приседания; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; наклоны, повороты, элементы шейпинга, атлетической гимнастики сидя на скамейке);

- *упражнения на растягивание различных мышечных групп* в положении стоя и сидя на скамейке (наклоны к ногам; нога на скамейке; сидя верхом; выпады нога на скамейке);

- *упражнения стретчинга в положении сидя*;

- *упражнения в расслаблении* (в положении сидя и лежа на скамейке, позы отдыха, и др.);

Упражнения у гимнастической стенки:

- *хореографические упражнения с элементами характерных танцев*: подъемы на полупальцы, полуприседы, приседы, наклоны, махи и др.;

- *упражнения на растягивание*: нога на опоре - наклоны, приседания и др; в сочетании с упражнениями стретчинга;

- *упражнения на укрепление различных мышечных групп*: упражнения калланетики, шейпинга в положении стоя у опоры: сгибание, отведение-приведение, круговые вращения ног и др.

- *упражнения на расслабление*, в висе: взмахи ногами, раскачивания и др.;

Упражнения на растягивание

(в различных и.п.: стоя, сидя, лежа):

- *упражнения стретчинга* - принимается статическая поза: выпад, наклон и др. с отведением или сгибанием-

разгибанием сустава на максимальную амплитуду движения и удержание от 5 до 10 и более секунд;

- *упражнения баллистического характера* (пружинные наклоны, выпады, махи и др.);

Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания

в разных и.п.: стоя, сидя, лёжа, в висах на гимнастической стенке:

- потряхивание различных звеньев тела;
- посегментное расслабление различных звеньев тела;
- мышечное напряжение с последующим расслаблением;

- пассивное расслабление в парах;

- плавные, свободные движения;

- упражнения массирующего характера (с похлопыванием, разминанием определённых мышечных групп);

- упражнения с задержкой дыхания;

- упражнения аутотренинга;

- дыхательные упражнения (по методу Стрельниковой)

и др.;

Ритмические танцы и танцевальные композиции

Ритмические танцы:

«Классики», «Рэп-квадрат», «Попрыгунчики», «Делай Бэп», «Брейк-данс» и др. - 10 класс.

Гриф», «Формула», «Макарена», «В стиле диско», «Танцуй со мной», «Крезимент», «Самба» и др. - 11 класс.

Танцевальные композиции программного материала:

«Ретро-степ», «Латино-американский» и др. - 9 класс.

«Рэп», «Стенка на стенку» и др. - 10 класс.

«Мал по малу», «Сиртаки», «Цыганский», «Русский» и др. - 11 класс.

Программный материал по фитнес-аэробике

10 класс

Программа по классической аэробике "Classic Dance" состоящая из 11 комплексов упражнений: "Упражнение с палочкой", "Чарли", "Восток", "Аты-баты", "Каникулы", "Рэп", "Боксинг", "Кардиофанк", "Ретро-степ", "Эстакада", "Упражнение на расслабление"

11 класс

Программа по танцевальной аэробике "Aero dans" состоящая из 12 комплексов упражнений разной танцевальной направленности: "Одинокый пастух", "Упражнение на шагах", "Танго", "Аэродэнс", "Уличные танцы", "Шуточный", "Кельтские танцы", "Латина", "Хип-хоп", "Упражнение силовой направленности" - (спина, ноги), "Шейпинг", "Стретчинг".

- Описание упражнений комплексов - в методических разработках за 1987, 1992, 1996, 2000, 2005 гг.

Организаторские умения

(специальные упражнения для развития педагогических умений и навыков)

10 класс

- Игра «Повтори за мной» (ее различные варианты);
- Самостоятельное составление простейших танцевальных композиций.

11 класс

- Игра-задание «Составь танец»;
- Урок-соревнование «Конкурс танца»;
- Проведение упражнений танцевально-ритмической гимнастики

Самостоятельные занятия 10-11 классов

- Повторение комплексов упражнений программного материала

-Выполнение специальных упражнений танцевальной аэробики для развития двигательных способностей и формирования фигуры (индивидуально по выбору);

-Подготовка к выполнению требований учащихся.

Требования к учащимся

10 класс

- Знать и уметь качественно выполнять комплексы упражнений программы по классической аэробике для старшеклассниц;

- Уметь подбирать упражнения классической аэробики для совершенствования своих двигательных способностей, коррекции фигуры, составлять рацион, питания.

11 класс

- Овладеть качественным выполнением программы по танцевальной аэробике;

-Уметь самостоятельно провести любой фрагмент урока танцевальной аэробики;

- Уметь составить ритмический танец.

Сайкина Елена Гавриловна

**СТРАТЕГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ФИТНЕСА В МОДЕРНИЗАЦИИ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**
Монография

Оригинал макет в авторской редакции

Подписано в печать 16.03.2012г. Формат 60x84/16
18,5 усл. печ. л. Тираж 500 экз.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Заказ № 689.
Издательство «Образование». 191024, С-Петербург, а/я 240

ООО «КЭРИ». 198089, СПб., ул. Промышленная, д. 42А



Сайкина Елена Гавриловна - Почетный работник высшего образования РФ, доктор педагогических наук, профессор кафедры гимнастики факультета физической культуры РГПУ им. А. И. Герцена.

Руководитель курсов подготовки и переподготовки специалистов по различным направлениям детского фитнеса.

Автор более 150 научных публикаций по оздоровительным видам гимнастики, аэробики и фитнеса.