



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Инновационные технологии повышения познавательного интереса к
физической культуре у учащихся общеобразовательной организации**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

90,91 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

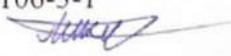
«1» февраля 2024 г.

И.о. директора института

Фибит Сибиркина А.Р.

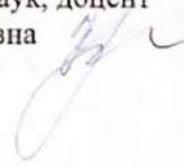
Выполнил:

Студент группы ЗФ-409-106-3-1

Пикин Павел Андреевич 

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент

Кравцова Лариса Михайловна 

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПОВЫШЕНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	7
1.1 Характеристика познавательного интереса.....	7
1.2 Форма и виды проявления познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.....	14
1.3 Содержание инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации	18
Выводы по первой главе.....	29
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНКЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПОВЫШЕНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	32
2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования.....	32
2.2 Реализация методики использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.....	36
2.3 Оценка эффективности методики использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации	57
Выводы по второй главе	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Инновация в области физической культуры – это внесённое нововведение, которое обеспечивает качественный рост эффективности процессов, которые востребованы в области физической культуры и спорта.

Основа повышения эффективности обязательного физического развития школьников заключается в использовании различных инновационных технологий, которые позволяют сделать свободный выбор занимающимися физической активностью, её виды, формы, показатели нагрузки и лично приемлемого уровня планируемых результатов при обязательном выполнении определенных образовательных стандартов. Научно-технологическая суть инноваций в физическом воспитании заключается в приоритетной направленности содержания педагогического процесса в общеобразовательной школе на усвоении занимающимися интеллектуальных, нравственных, поведенческих, мобилизационных ценностей физической культуры опираясь на различные научные открытия, достижения и инновации мировой культуры спортивной подготовки.

Занятия физическими упражнениями несут в себе большое воспитательное значение – они способствуют развитию настойчивости, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности в достижении поставленной цели.

Процесс использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации в научно-методической литературе изучен на достаточно высоком уровне. Однако следует отметить, что данному процессу уделено недостаточно внимания. Данное положение актуализировало исследование и послужило выбору **темы:** «Инновационные технологии повышения познавательного интереса к

физической культуре у учащихся общеобразовательной организации».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

Объект исследования: процесс использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

Предмет исследования: методика использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

Гипотеза исследования: Процесс использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации будет эффективным, если:

- разработать методику использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации;
- использовать различные методы инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации;
- тренировочный процесс будет нацелен на индивидуализацию.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по использованию инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

2. Разработать методику использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

3. Оценить эффективность методики использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

Теоретико-методологическая база: изучение вопросов использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации освещено в работах ученых: Б. А. Ашмарина [2], В. Н. Иванченко [10], В. С. Лазарева [14], О. П. Панфилова [19], В. Ф. Сидоренко [27], Ф. П. Сулова [29], А. Г. Фурманова [33], И.П. Яковлева [40] и др.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Математическая статистика.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального образовательного автономного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №57» г. Оренбурга.

В исследовании принимали участие обучающиеся седьмых классов (55 человек). Данные учащиеся были разделены на две группы – экспериментальную (28 человек) и контрольную (27 человек).

Экспериментальное исследование проходило с октября 2023 по февраль 2024 года и включало 3 этапа.

На первом этапе (октябрь – ноябрь 2023 г.) изучалась научно-методическая литература по теоретическим и методическим аспектам использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации, изучалась характеристика использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у

учащихся общеобразовательной организации. На основании изученной научно-методической литературы формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

На втором этапе (ноябрь 2023 г. – январь 2024 г.) была проведена оценка использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации. На данном этапе исследования разрабатывалась методика использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации, проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе исследования (февраль 2024 г.) была проведена повторная оценка уровня использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировка выводов и оформление работы.

Практическая значимость: заключается в выявлении особенностей применения средств и методов использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации. Разработанная и экспериментально обоснованная методика может применяться в качестве занятий на тренировках у учащихся общеобразовательной организации.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из следующих структурных элементов: введения, двух глав, 2 таблиц и 12 рисунков, заключения, выводов после глав, списка использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПОВЫШЕНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

1.1 Характеристика познавательного интереса

Познавательный интерес – это один из видов социальной активности, которая может проявляться по отношению к процессу познания. Познавательный интерес формируется непосредственно в учебной деятельности, а также в самообразовании. Познавательный интерес обуславливает:

- интенсивность процесса обучения;
- характер протекания обучения;
- результат обучения [23].

Критериями возникновения и развития познавательного интереса являются следующие:

- количество и качество изучаемого материала;
- уровень формирования познавательной активности;
- уровень академических знаний каждого ребенка;
- количество и качество источников обученности;
- самостоятельность каждого ребенка в обучении.

Познавательный интерес – это не только устойчивое личностное образование, но и качество личности.

Ф. П. Суслов определяет познавательный интерес как деятельное состояние личности, которое характеризуется стремление к обучению, умственному напряжению, а также проявлению волевых усилий при достижении желаемого результата [29].

П. И. Пидкасистый [20] рассматривает познавательный интерес как личностное образование, которое выражает взаимосвязь регулятивных

процессов, познавательного эмоционального отношения к объекту, процессу и результатам познания

Суть познавательного интереса состоит в том, чтобы объектом был сам процесс познания, который будет характеризоваться стремлением ребенка проникать в суть вещей, а также теоретических и научных основ окружающего мира. Познавательный интерес – это также процесс устойчивого стремления к постоянному и глубокому изучению фундаментальных наук [5].

Познавательный интерес – это сплав важнейших психических процессов для развития личности. В рамках познавательного интереса проявляются следующие характеристики:

- активный поиск;
- догадка;
- исследовательский подход;
- готовность к решению той или иной задачи.

Эмоциональные проявления, которые входят в познавательный интерес, следующие:

- эмоции удивления новому открытию;
- чувство достижения успеха;
- чувство радости и удовлетворения от интеллектуального труда.

Также в основе познавательного интереса лежит такая характеристика, как волевое усилие [3].

Волевое проявление познавательного интереса – это:

1. инициатива поиска;
2. самостоятельность добывания ребенком знаний;
3. постановка учебных задач на пути познания.

Познавательный интерес – это отклик ребенка в процессе познания, а также стремление ребенка к учению, к выполнению разного вида заданий (как общих, так и индивидуальных), а также интерес к деятельности преподавателя и сверстников. Познавательные способности, как и другие

виды способностей, развиваются в деятельности.

Одна из особенностей познавательного интереса – это то, что ее центром является такая задача в рамках познания, которая требует от ученика активной поисковой, научной или творческой деятельности.

Познавательный интерес ребенка связан с конкретной наглядной ситуацией общения. Речь, исполняясь в данном периоде, носит выраженный ситуативный характер. Именно данная форма речи связана с конкретной наглядной ситуацией общения. У школьников постепенно происходит дифференциация функций и форм познавательного интереса, что связано с изменением условий жизни, появлением новых видов деятельности [11].

А. А. Дмитриев [8] под познавательным интересом понимает:

- средство активизации познавательной деятельности;
- один из эффективных инструментов педагога;
- средство активизации мышления, воображения и внимания.

Данные особенности – это сильнейшие побудители познавательного интереса, которые обостряют противоречия, возникающие в процессе обучения, а также эмоциональные категории и мыслительные процессы. Ребенок в процессе развития у него познавательного интереса учится искать информацию, сравнивать ее между собой, находить выход из создавшейся непростой ситуации в обучении.

По мнению Ю. Г. Волокова [6], «есть такое общее психологическое правило: усвоение знаний происходит в активной познавательной умственной деятельности. Ребенок не просто запоминает правила или определения понятий, не пассивно воспринимает в готовом виде разъяснение учителем новых знаний, а «добывает» и осмысливает эти знания в посильной самостоятельной работе.

Познавательный интерес – это существенный фактор повышения эффективности освоения детьми предметных знаний, формирования

компетенций и умений, ценностно–смысловых оснований морально–личностного выбора и образа мира [26].

Заметим, что до появления термина «познавательный интерес» отечественные ученые придавали большое значение формированию у школьников умений, наделяя содержание понятия «общеучебные умения» некоторыми свойствами, присущими содержанию понятия «познавательный интерес».

Однако в дальнейшем появились исследования, диаметрально противоположные указанной точке зрения. Так, например, В. Н. Иванченко [10] на основе анализа психолого-педагогической литературы, методических рекомендаций, опыта профессиональной деятельности педагогов школ выделила понятие познавательного интереса и описала ее классификацию:

- познавательный интерес, обеспечивающий организацию собственной деятельности;
- познавательный интерес, обеспечивающий восприятие и понимание информации из любых ее источников;
- познавательный интерес, обеспечивающий логическую переработку воспринятой информации;
- познавательный интерес, обеспечивающий диагностику и коррекцию собственной деятельности.

Таким образом, познавательный интерес – это личностное образование, которое выражает взаимосвязь регулятивных процессов, познавательного эмоционального отношения к объекту, процессу и результатам познания.

Цель современного образования – это достижение такого уровня развития учащихся, которое обеспечивает развитие у них ключевых компетенций, в частности, «умение учиться». Важнейшая задача обучения – это формирование универсальных учебных действий, которые

обеспечивают школьникам понимание умения учиться, а также способность к саморазвитию и самосовершенствованию.

При реализации личностно-ориентированного подхода в процессе обучения педагогу необходимо создавать на уроках такую образовательную среду, которая будет способствовать максимальному проявлению ученика в той или иной деятельности. Интеграция современных образовательных технологий позволяет создавать необходимые условия для оптимизации процесса обучения, а также достижения главного результата обучения – «умения учиться».

В настоящее время в образовательной практике существует проблема потери образовательного интереса обучающихся к учению. Так, например, у современных школьников происходит ухудшение уровня обучения. Сформировать у современных школьников постоянной потребности в знаниях невозможно без формирования у каждого обучающегося познавательного интереса. Именно от этого фактора будет зависеть эффективность обучения каждого ребенка в процессе обучения в школе, а также в рамках дальнейшего получения профессионального образования [15].

Можно выделить следующие характеристики познавательного интереса у обучающегося:

- активное включение в учебную деятельность;
- восприятие учебного материала;
- сосредоточенность на процессе обучения;
- отсутствие отвлекающих факторов;
- высокий уровень развития непроизвольного внимания;
- умение задавать вопросы в процессе обучения;
- самостоятельность в учебной деятельности;
- поиск информации по проблеме исследования;
- сохранение интереса вне учебы и т.д.

Овладение учащимися познавательной деятельностью происходит во внеурочной и урочной деятельности. Развитие познавательного интереса осуществляется при помощи различных форм: экскурсии, секции, конкурсы, конференции, олимпиады. В урочной деятельности главным элементом активизации познавательной деятельности является урок.

И. П. Подласый дает такое определение «Урок – это законченный в смысловом, временном и организационном отношении отрезок (этап, звено, элемент) учебного процесса».

Согласно концепции Т. В. Састамойен [25], понятие «урок» можно сформулировать следующим образом: «урок – это динамичная и вариативная форма организации процесса целенаправленного взаимодействия (деятельностей и общения) определенного состава учителей и учащихся, включающая содержание, формы, методы и средства обучения и систематически применяемая (в одинаковые отрезки времени) для решения задач образования, развития и воспитания в процессе обучения».

«Урок – форма организации учебной работы в школе, при которой учитель занимается в рамках точно установленного времени с постоянным составом учащихся – с классом, используя разнообразные методы для достижения поставленных им дидактических задач, определяемых требованиями учебной программы. В соответствии с сущностью, с одной стороны, элементы деятельности учителя, ведущего преподавание, с другой – деятельность учащегося, выражающуюся в учении» [10].

Таким образом, урок – это в свою очередь форма организации, которая обеспечивает адекватный познавательный интерес, независимо от количественного состава учащихся.

Современное образование предполагает перенос акцента с предметных знаний, умений и навыков как основной цели обучения на формирование общеучебных познавательных умений, на развитие самостоятельности учебных действий.

Задача системы образования сегодня состоит не в передаче объема знаний, а в том, чтобы научить школьников учиться. Этой задаче адекватен системно-деятельностный подход обучения, обеспечивающий системное включение школьников в учебно-познавательную деятельность. А деятельность, это всегда целеустремленная система, система, нацеленная на результат.

Познавательная деятельность активизирует на каждом уроке математики в начальной школе. Работа учителя на уроке – это отражение новых взглядов и новых средств обучения. «Современному учителю нужен широкий репертуар психолого-педагогических приемов и методик обучения младших школьников, чтобы решить задачи, поставленные перед школой во ФГОС» [30].

П. И. Пидкасистый представляет основные шаги при конструировании урока физической культуры в школе.

Шаг 1. Формулирование результатов урока заранее. На данном этапе педагогу необходимо понимать, что тот или иной ученик должен сделать на уроках и какой результат должен достигнуть. Данный шаг – это основная задача любого урока.

Шаг 2. Педагогу необходимо обозначить, какой материал на уроке необходимо изучить ученику для того, чтобы выявить планируемый результат. Мы понимаем, что педагог материал для самостоятельного обучения школьников может подбирать в соответствии со следующими критериями:

- значимость;
- доступность;
- актуальность;
- мультимодальность;
- индивидуальность;
- развивающий характер [21].

Шаг 3. Педагогу следует понять, что будет проявляться в открытии нового знания:

1. Открытие новых знаний.
2. Постановка новой общей цели.
3. Воспитательный потенциал урока.

Шаг 4. На данном шаге педагог определяет уровень мотивации обучающихся, а также актуализирует у школьников познавательную активность. Педагог не просто придумывает задания, которые способствуют возникновению интереса у учеников, но и обеспечивает возникновение познавательной потребности в раскрытии нового знания.

Шаг 5. На данном шаге педагог реализует материал непосредственно на уроке.

Таким образом, познавательный интерес – это личностное образование, которое выражает взаимосвязь регулятивных процессов, познавательного эмоционального отношения к объекту, процессу и результатам познания. Познавательный интерес ребенка связан с конкретной наглядной ситуацией общения. Речь, исполняясь в данном периоде, носит выраженный ситуативный характер. Именно данная форма речи связана с конкретной наглядной ситуацией общения. У школьников постепенно происходит дифференциация функций и форм познавательного интереса, что связано с изменением условий жизни, появлением новых видов деятельности. Познавательный интерес – это существенный фактор повышения эффективности освоения детьми предметных знаний, формирования компетенций и умений, ценностно–смысловых оснований морально-личностного выбора и образа мира.

1.2 Форма и виды проявления познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации

Стоит обозначить, что современные уроки физической культуры большинством учителей проводятся в режиме механического освоения двигательных умений и навыков. Такие навыки учащихся в дальнейшем быстро утрачиваются, не имея постоянного закрепления из-за отсутствия желания школьников к самостоятельным занятиям. Отсутствие инновационного компонента в педагогической деятельности не способствует созданию для учащихся предпосылок к постоянному физическому совершенствованию и активности. Как следствие школьники не получают устойчивой познавательного интереса к урочным и самостоятельным занятиям физической культурой, не стремятся к укреплению своего здоровья, у них отсутствует познавательный интерес к занятиям физической культурой.

Термин «познавательный интерес» в науке трактуется по-разному. За основу в настоящих рекомендациях взято понимание познавательного интереса как сложного и многогранного динамического процесса формирования мотива, в который включён широкий спектр мотиваторов: свойств, качеств, отношений личности, влияющих на формирование мотива [18].

Г. М. Андреева писала: «познавательный интерес – это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам её факт сделать важной целью» [18].

А. А. Дмитриев выделяет два типа познавательного интереса: первичную, которая проявляется в форме потребности, влечения, драйва, инстинкта, и вторичную, проявляющуюся в форме мотива. Следовательно, в данном случае тоже имеется отождествление мотива с познавательным интересом. А. А. Дмитриев полагает, что мотив как форма познавательного интереса возникает только на уровне личности и обеспечивает личностное обоснование решения действовать в определённом направлении для достижения определённых целей.

Далее наиболее подробно изучим виды познавательного интереса (или познавательных мотивов) к занятиям физической культурой:

1. Оздоровительные мотивы. Истинным познавательным интересом к занятиям физической культурой является желание укрепить своё здоровье. Оно подкрепляется знаниями о значительном положительном воздействии на организм физических упражнений.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. Получение удовлетворения от самого процесса занятий двигательной активностью.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Следуя данному мотиву ученик стремится улучшить собственные спортивные достижения.

3. Эстетические мотивы. В данном случае, выполняя физические упражнения, ученик стремится улучшить свой внешний вид (иметь стройную фигуру, красивое тело, накачать мускулатуру).

4. Коммуникативные мотивы. Благодаря совместным занятиям физической культурой и спортом налаживается взаимодействие, коммуникации между учениками.

5. Познавательно-развивающие мотивы. Данная познавательный интерес тесно связана со стремлением ученика узнать свои возможности, в дальнейшем и улучшить их посредством выполнения физических упражнений, тренировок.

6. Творческие мотивы. Занятия физической культурой подразумевают неограниченные возможности для развития и воспитания творческой личности.

7. Профессионально-ориентированные мотивы. В данном случае занятия физической культурой, ориентированы на развитие профессионально важных качества и навыков у учащихся, для их подготовки к дальнейшей трудовой деятельности.

8. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями помогают нейтрализовать отрицательные эмоции у

человека. Способствуют благоприятному психическому развитию школьников.

11. Воспитательные мотивы. Способствуют развитию у учащихся навыков самоподготовки и самоконтроля.

12. Культурологические мотивы. Формируются у учащихся под воздействием общества, социальных институтов и средств массовой информации. Помогают укреплять у учащихся потребность в занятиях физическими упражнениями.

Так как стержнем любой физкультурно-спортивной деятельности является определённый мотивационный компонент, то модернизация урока физической культуры, конечно же, должна быть направлена на процесс формирования положительной устойчивой познавательного интереса у учащихся к физической активности в целом.

Процесс полноценного и качественного освоения учащимися школьной программы по физической культуре требует комплексного воздействия на их интеллектуальную, мировоззренческую, эмоциональную, а также волевою среду. Ведь истинное представление о формировании физической культуры личности учащегося не должно связываться только с развитием его двигательных качеств и здоровьем. Оно должно дополняться широтой и глубиной знаний ученика, его активной позицией и широким мировоззрением в сфере физкультурной деятельности.

И. Н. Андреева отмечает: «Правильное построение урока вызывает интерес к знаниям, воспитывает у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Малая же занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков. При этом отмечается, что интерес не должен быть самоцелью. Интересный урок, несомненно, несёт радость ученику, но необходимо помнить, что нужно увлекать, а не развлекать учащихся» [22].

Таким образом, устойчивый интерес к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации может формировать потребность в своём постоянном совершенствовании, что очень важно для развития у учащихся осознанных потребностей и способностей в области физической культуры и спорта.

Используя инновационные технологии, внося разнообразие в урок, улучшая тем самым эмоциональное состояние учащихся, учитель имеет возможность вызвать интерес и значительно повысить физическую активность детей на уроке. Создание положительной доверительной обстановки на уроках также располагает к тому, что учащиеся с большим желанием будут ходить на них.

Внедрение инновационных технологий в урочные и внеурочные формы занятий физической культурой должно привлечь внимание учащихся к систематической и достаточной двигательной активности, как на школьных уроках, так и в формате самостоятельных тренировок.

Содержание инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации мы рассмотрим в следующем параграфе выпускной квалификационной работы.

1.3 Содержание инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации

В данном параграфе выпускной квалификационной работы мы опишем содержание инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

В частности, мы можем выделить следующие инновационные технологии.

1. Здоровье-сберегающие технологии.

Избрав профессию учителя физической культуры, педагог берёт на себя ответственность за сохранение и улучшение здоровья детей, их физическое, психическое и нравственное развитие. Поэтому здоровье-сберегающие педагогические технологии стоят во главе процесса физического воспитания учащихся по степени своей значимости.

На уроках большое внимание необходимо уделять организации следующих здоровье-сберегающих факторов:

– чередование видов деятельности и правильный подбор нагрузки. Во время урока следует менять виды учебной деятельности (разбавлять физическую нагрузку умственной). Чётко следить за дозированием и интенсивностью выполняемой нагрузки, учитывая как внешние признаки и самочувствие учащихся, так и проводя замеры пульса после определённой нагрузки. Эти меры необходимы для того, чтобы ни в коем случае не допустить переутомления учащихся;

– на уроках следует следить за выполнением санитарно-гигиенических норм (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Ежеурочно осуществлять контроль за состоянием спортивного оборудования и инвентаря, его своевременным ремонтом. Следить за соблюдением учащимися правил личной гигиены (чистотой спорт формы, обуви и опрятным внешним видом);

– профилактика заболеваний. С целью осуществления закаливания и профилактики простудных заболеваний значительная часть уроков проводится на уличной спортивной площадке (при сухой погоде). На занятиях можно использовать множество упражнений, способствующих формированию правильной осанки, обучаю детей следить за правильностью дыхания во время выполнения различных физических упражнений.

2. Личностно-ориентированные технологии.

К инновационным педагогическим технологиям, в центр которых ставится личность обучающегося, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий его развития, реализация его природного потенциала, относятся личностно-ориентированные технологии. В этих технологиях личность обучающегося выступает приоритетным субъектом, она является целью образовательной системы, а не средством.

Грамотный учёт различий по полу, уровню физического развития, уровню здоровья у учащихся одного класса даёт нам основание для разработки и использования индивидуальных заданий отдельным учащимся и заданий для отдельных малых подгрупп. Суть данных заданий заключается в том, что в процессе обучения за определённо установленный отрезок времени каждый отдельно взятый учащийся должен получить прирост в сравнении с прежним уровнем своего развития (как технического, так и физического). Важно не сравнивать отстающего ученика с другими более сильными и более развитыми. Каждый учащийся должен сравниваться только с самим собой. Для этого задания нужно стараться делать посильными даже для слабого учащегося и стимулировать учащихся к активной работе и самовыражению убеждением и поощрением.

3. Информационно-коммуникативные технологии (технологии проектов).

Современная школьная программа физического воспитания содержит большое количество теоретической информации, подлежащей освоению учащимися. Это знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни [14].

Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на овладение которым отводится минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций на

уроках позволяет эффективно решать эту проблему. Демонстрация презентаций позволяет облегчить процесс обучения технически сложным видам спорта (волейбол, баскетбол и т.д.). Учитель, работая с презентацией, имеет возможность, разбив технический приём на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания материала в классе. Такая технология обучения техническим действиям и приёмам очень эффективна, наглядна и нравится учащимся.

Результатами использования презентаций на уроках физкультуры являются:

- абсолютная доступность при любой физической подготовленности;
- активизация интереса учащихся к изучению техники приёмов игровых видов спорта;
- повышение наглядности рассматриваемого материала;
- возможность рассмотрения и применения этих знаний и умение и в дальнейшем (на отдыхе, в летних лагерях).

Подготовка презентаций как учителем, так и учащимся предполагает активное использование информации глобальной сети Интернет.

Мыслительная деятельность школьников на занятиях физической культурой с применением информационно-коммуникативных технологий способствует более быстрому овладению знаниями и двигательными навыками [12].

Технология проектов и компьютерных презентаций просто незаменима для эффективного освоения программы учащимися из специальной медицинской группы (освобождённых от практических урочных занятий). Для них задание подготовить и представить тот или иной проект можно дать как в качестве домашней, так и классной работы.

Использование компьютерных программ-тестов позволяет в течение непродолжительного времени объективно оценить теоретические знания учащихся по той или иной теме, разделу физического воспитания.

4. Технология дифференцированного подхода.

В современных условиях необходимо осуществлять не просто индивидуальный подход к отдельным ученикам, а создавать оптимальные условия для плодотворного труда целых групп учащихся, класса, располагающих разными возможностями. В связи с этим возникает потребность в классификации школьников по группам, в зависимости от их данных, для эффективной работы на уроке. Под дифференцированным подходом на уроках физической культуры понимается специфический подход к каждой из выявленных групп учащихся, в зависимости от их возможностей, который позволяет достигать оптимального уровня физического развития, физической подготовленности, а также соответствующего объёма знаний, умений и навыков [21].

Дифференцированный подход нужен и при работе с разными по успеваемости детьми. С неуспевающими учениками нужен более внимательный подход, им надо оказывать помощь на разных этапах урока. Такой подход будет способствовать сохранению их, психического, физического и социального здоровья.

Необходимо разделять учащихся и по возрастно-половым особенностям. Возрастные ступени развития учащихся принято относить к определённым сенситивному периоду развития тех или иных физических качеств.

Так, например, сенситивный период развития скоростных качеств (быстроты) – 11-14 лет. Учащимся до 11 лет следует давать упражнения, развивающие быстроту, ловкость, подвижность в суставах и выносливость; с 11-12 лет нужно увеличить удельный вес силовых упражнений. В упражнениях, направленных на развитие силы и выносливости, физическая нагрузка для девочек несколько меньше, чем для мальчиков.

Сенситивный период развития выносливости – средний школьный возраст. Темпы роста выносливости к длительной силовой работе и прироста показателей быстроты движений в старшем школьном возрасте

ниже, чем в среднем. Мышечная сила у девушек меньше, чем у юношей. Поэтому им трудней выполнять такие упражнения, как подтягивание, разгибание рук в упоре, лазание, перелазание, бег, прыжки, поднятие ног. Однако все эти упражнения должны использоваться в работе с девушками, следует лишь облегчить условия для их выполнения [21].

При выставлении оценки на уроке физического воспитания учитель не должен узко ориентироваться только на показания тех или иных нормативов и оценивать лишь физическую подготовленность учащихся. Ведь учащиеся должны осваивать и технику выполняемых ими упражнений. Этот прирост в уровне технической подготовки каждого отдельно взятого учащегося также заслуживает особого внимания и оценки.

При выставлении отметки по физической культуре учитель должен учитывать и уровень теоретических знаний учащихся, особенно при работе с освобождёнными по здоровью от физических занятий детьми.

В работе учителю обязательно нужно поощрять детей, особенно за их усердие. Более слабых и неуспевающих стимулировать к развитию и подбодрять, давать веру в собственные возможности; детей, сильно переживающих за малейшие неудачи – успокоить; гиперактивных – сдерживать от излишнего рвения, ленивых – заинтересовать. Такая методика будет стимулировать школьников к саморазвитию, создавать познавательный интерес для двигательной и познавательной активности. При выставлении оценки учитель должен обязательно объяснить ученику, за что она поставлена.

Только благодаря всестороннему изучению физических, интеллектуальных и психических возможностей каждого ученика, при этом опираясь на уровень ежеурочного прироста в их развитии, учитель сможет грамотно выстраивать процесс обучения и оценивания учащихся по предмету физической культуры.

5. Технология проблемного обучения.

Технология проблемного обучения на уроке заключается в организации учащимися самостоятельного поиска путей по решению учебных проблем под контролем учителя. При использовании данной технологии учащиеся самостоятельно добывают новые знания, вырабатывают необходимые умения и навыки, что в значительной мере способствует развитию у них познавательных, творческих и организаторских способностей, повышает активность в учебной деятельности. Следовательно, у детей рождается ценностное отношение к физической культуре, формируется потребность в физическом самосовершенствовании.

И. А. Зайцев предполагает следующий алгоритм:

- самостоятельное обобщение по частным вопросам, предлагаемым учителем;
- самостоятельная постановка учебной проблемы (формулирование вопроса или темы урока);
- активный поиск решения поставленных задач под руководством учителя;
- самостоятельный вывод (формулирование правила, способа действия и т.п.) и приведение самостоятельно добытых фактов в качестве доказательств версии;
- воспроизведение нового знания в доступной форме – применение на практике» [9].

6. Технологии фитнеса и аэробики.

Существует множество различных видов аэробики. Они объединяют возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений.

Широкое разнообразие средств, постоянное обновление грамотно выстроенных, рабочих программ, высокий эмоциональный фон занятий с использованием музыкального сопровождения позволяют аэробике в

течение довольно длительного времени удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры [10].

На занятиях различными видами аэробики сложно-координационные упражнения, выполняются в режиме аэробной тренировки в формате циклической тренировки. Работа происходит под энергичную музыку в высоком темпе. Высокий темп музыки стимулирует центральную нервную систему к активности, и занимающийся под этим воздействием способен работать практически без усталости. При этом очень важно не допустить переутомления организма.

Занятия аэробикой помогают активировать работу наиболее важных физиологических систем организма, а именно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Под воздействием регулярных занятий увеличиваются аэробные возможности организма, сгорает лишний вес, жировая масса уменьшается, а мышечная нарастает [6].

Комплексы программ оздоровления населения связаны с понятием «фитнес». «Фитнес» в переводе с английского языка означает физическую подготовленность. Американские тренеры смогли организовать систему тренировок общеразвивающей направленности в фитнес-комплексную программу оздоровления населения, где используются виды двигательной активности, прямо не соотносящиеся к спорту.

На основе этих данных можно сделать вывод, что фитнес – это вся система оздоровительной физической культуры, включающая здоровый образ жизни [12].

Базовая (классическая) аэробика. Включает в себя множество различных комплексов общеразвивающих и гимнастических упражнений, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых без перерыва поточным методом под яркую ритмичную музыку (120-160) ударов в минуту. Танцевальные шаги аэробики можно выполнять в различных исходных положениях: стоя, на месте, вперед, назад и в сторону. Силовые

упражнения, а так же гимнастические на растяжку обычно выполняют лежа, сидя и в упорах. Для отягощения рекомендуется применять различные предметы: гантели, специальные штанги, мячи и резинки [17].

По интенсивности занятия аэробикой делятся на занятия с низким, средним и высоким уровнем нагрузки. Уровень интенсивности тренировки зависит от техники и сложности выполняемых упражнений. Первый уровень рассчитан на начальное обучение, второй – на закрепление освоенных базовых шагов и элементов, а третий уровень смогут осилить уже хорошо подготовленные занимающиеся. На первом уровне используется нагрузка низко ударной частоты, так при выполнении упражнений одна нога находится на опоре, выполняя пружинистые движения. В данном виде техники существует и безударная нагрузка, при которой вся подошва хотя бы одной ноги постоянно соприкасается с полом. Занятия классической аэробикой носят общеразвивающий характер.

Хореография классической аэробики включает: простейшие шаги, специальные сложно координационные шаги, различные подскоки, скачки из которых составляются блоки и комбинации. В аэробику низкой интенсивности входят самые простые по координации шаги и движения рукам, с помощью которых формируются базовые навыки, «школа аэробики».

Занятия базовой аэробикой с высокой ударностью составляют комплексы из беговых движений, прыжков и подскоков. При этом темп движений довольно частый, комбинации становятся длиннее. Техника выполняемых упражнений усложняется, она характеризуется быстрым отрывом двух стоп от пола, кратковременной фазой полёта. Занятия самой сложной - высокой ударности состоят из: сложно координационных и амплитудных движений, которые выполняются со сменой различных положений тела в быстром темпе. Энергии при такой интенсивности тратится очень много, при этом физическая работа ведётся в зоне

повышенной мощности, выше порога анаэробного обмена. Регулярные занятия с высокой ударностью положительно влияют на работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем [18].

Степ-аэробика появилась в 80-х гг. и быстро завоевала популярность. В данном виде аэробики используется специальная возвышенная платформа, на которой занимающиеся учатся выполнять базовые шаги, подскоки на платформу и через платформу, двигаясь в различных направлениях. Из хорошо освоенных упражнений и шагов составляются связки и комбинации. Используя степ-платформу также можно выполнять различные упражнения силовой направленности: на мышцы спины, брюшного пресса, рук и ног. Высоту степа можно регулировать, за счёт чего можно увеличивать либо уменьшать сложность и интенсивность выполняемых упражнений. Подъём и спуск с платформы по интенсивности приравнивается к бегу со скоростью 12 км/ч. [6, с. 19].

Хореография степ-аэробики приближена к хореографии классической, но степ-аэробика немного больше танцевально акцентирована.

Фитбол аэробика отличается использованием специальных резиновых мячей большого размера. Упражнения выполняются в положении сидя на мяче, стоя с мячом в руках, или опираясь на мяч различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, при этом вариантов исходных положений, как и вариантов различных упражнений, огромное количество. При этом каждое отдельно взятое упражнение способно оказывать отдельное развивающее воздействие на различные группы мышц. Данный вариант аэробики очень динамичен, разнообразен и имеет важную особенность благотворно влиять на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Во время занятий фитбол аэробикой решаются важные задачи:

- тренируются вестибулярный аппарат, улучшается координация движений;

- тренируются отдельные группы мышц, которые обычно мало работают при выполнении обычных спортивных занятий;
- уменьшается нагрузка на позвоночник, за счёт равномерной работы всех группы мышц;
- укрепляются мышцы брюшного пресса, спины рук и ног [20].

Большое разнообразие различных видов и средств аэробики при их применении даёт возможность наиболее эффективного развития главных физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость, координация движений и других. Благодаря разнообразию, широкому распространению и современному обновлению программ, высокой эмоциональности занятий за счёт музыкального сопровождения фитнес-аэробика уже два десятилетия занимает лидирующие позиции среди других видов оздоровительной физической культуры, и смогла выделиться в самостоятельный вид спорта – спортивную аэробику [3].

Исследования разных педагогов и тренеров практиков показывают, что значимость положительного влияния на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем занятий фитнес-аэробикой достаточно высока. Этому в большей степени способствует процесс выполнения достаточно интенсивных координационных упражнений в циклическом режиме работы. Занятия выполняются под высокий темп музыкального сопровождения. При этом музыка оказывает пробуждающее и тонизирующее действие на нервную систему, значительно активизирует к работе. При подобных занятиях, зачастую не чувствуешь усталости, и тогда важно не допустить переутомления и грамотно регулировать нагрузку [13].

Разносторонность положительного воздействия на организм занимающихся принесла фитнес-аэробике большую популярность. Современная оздоровительная аэробика постоянно обновляет и дополняет перечень используемых средств и направлений. Аэробика, как высоко динамичный вид деятельности способна решать проблему недостаточной

двигательной активности, что для учащихся, ведущих малоподвижный образ жизни очень важно.

Современные учащиеся довольно долгое время проводят за компьютером и телефоном, при их этом организм начинает работать в экономном режиме, что замедляет обменные процессы и угнетает работу нервной системы. Из-за этого начинается повышенная утомляемость, хроническая усталость и сонливость [15].

Занятия аэробикой, в свою очередь, значительно ускоряют кровообращение, учащают дыхание, за счёт этого мышцы и мозг лучше обеспечиваются кислородом. Аэробика способствует развитию таких качеств, как сила и выносливость которые помогают противостоять утомляемости. Важным при этом является и тот факт, что при занятиях спортом вырабатывается гормон удовольствия, хорошего настроения. Таким образом, на занятиях аэробикой происходит не только физический, но и эмоциональный подъём [3].

Таким образом, мы выделяем следующие инновационные технологии повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации: здоровье-сберегающие технологии, личностно-ориентированные технологии, информационно-коммуникативные технологии (технологии проектов), технология дифференцированного подхода, технология проблемного обучения

Отдельно мы выделяем технологии фитнеса и аэробики. Благодаря данным технологиям у школьников: тренируются вестибулярный аппарат, улучшается координация движений, тренируются отдельные группы мышц, которые обычно мало работают при выполнении обычных спортивных занятий, уменьшается нагрузка на позвоночник, за счёт равномерной работы всех группы мышц, укрепляются мышцы брюшного пресса, спины рук и ног.

Выводы по первой главе

1. Познавательный интерес – это личностное образование, которое выражает взаимосвязь регулятивных процессов, познавательного эмоционального отношения к объекту, процессу и результатам познания. Познавательный интерес ребенка связан с конкретной наглядной ситуацией общения. Речь, исполняясь в данном периоде, носит выраженный ситуативный характер. Именно данная форма речи связана с конкретной наглядной ситуацией общения. У школьников постепенно происходит дифференциация функций и форм познавательного интереса, что связано с изменением условий жизни, появлением новых видов деятельности. Познавательный интерес – это существенный фактор повышения эффективности освоения детьми предметных знаний, формирования компетенций и умений, ценностно–смысловых оснований морально-личностного выбора и образа мира.

2. Устойчивый интерес к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации может формировать потребность в своём постоянном совершенствовании, что очень важно для развития у учащихся осознанных потребностей и способностей в области физической культуры и спорта. Используя инновационные технологии, внося разнообразие в урок, улучшая тем самым эмоциональное состояние учащихся, учитель имеет возможность вызвать интерес и значительно повысить физическую активность детей на уроке. Создание положительной доверительной обстановки на уроках также располагает к тому, что учащиеся с большим желанием будут ходить на них. Внедрение инновационных технологий в урочные и внеурочные формы занятий физической культурой должно привлечь внимание учащихся к систематической и достаточной двигательной активности, как на школьных уроках, так и в формате самостоятельных тренировок.

3. Мы выделяем следующие инновационные технологии повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации: здоровье-сберегающие технологии,

личностно-ориентированные технологии, информационно-коммуникативные технологии (технологии проектов), технология дифференцированного подхода, технология проблемного обучения. Отдельно мы выделяем технологии фитнеса и аэробики. Благодаря данным технологиям у школьников: тренируются вестибулярный аппарат, улучшается координация движений, тренируются отдельные группы мышц, которые обычно мало работают при выполнении обычных спортивных занятий, уменьшается нагрузка на позвоночник, за счёт равномерной работы всех группы мышц, укрепляются мышцы брюшного пресса, спины рук и ног.

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНКЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПОВЫШЕНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования

Для достижения цели и реализации задач исследования нами были использованы следующие методы:

– анализ состояния рассматриваемых вопросов по данным литературных источников, связанных с темой исследования;

– педагогические наблюдения, включающие в себя просмотр занятий по физической культуре и их анализ;

– педагогический эксперимент, включающий в себя предварительный просмотр участников эксперимента, работу содержания предлагаемых мероприятий, направленных на внедрение инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации, организацию и проведение констатирующего и формирующего экспериментов, подведение итогов эксперимента с обобщением результатов, формулировкой выводов и практических рекомендаций;

– математическая обработка экспериментальных данных.

Анализ литературных источников.

В ходе работы над выпускной квалификационной работой, для создания представления о путях работы и планирования теоретической и экспериментальной части исследования была проведена подготовительная работа, включающая в себе изучение состояния вопроса по данным литературных источников, с заявленной темой исследования.

Всего было изучено 40 работ научного, методического свойства, авторефератов диссертационных исследований, справочной литературы.

Представленность изученных работ охватывает большой временной период, в котором отмечены работы 70-80-90х годов прошлого века, а также современных работ, в которых были заложены основополагающие методики применения инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

Изученные работы позволили дополнить сведения о существующих методиках проведения уроков физической культуры, обозначить новые инновационные технологии повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации. Вместе с тем мы испытываем затруднения в поиске информации, связанной с узкими аспектами уроков физической культуры, частными методиками и отдельными моментами спортивной подготовки.

Изучение и анализ научно-методической литературы, связанной с темой исследования, позволил определить круг вопросов, требующих решения, конкретизировать задачи. Литературные материалы использовались также для сопоставления с полученными данными и выбора методов исследования.

Метод экспериментального исследования.

В ходе педагогических наблюдений были изучены современный опыт применения инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации, реальная практика организации и осуществления учебного процесса по применению инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

Исследование проводилось на базе Муниципального образовательного автономного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №57» г. Оренбурга.

В исследовании принимали участие обучающиеся седьмых классов (55 человек). Данные учащиеся были разделены на две группы – экспериментальную (28 человек) и контрольную (27 человек).

Экспериментальная группа занималась по предложенной мною методике, два урока в неделю по традиционной программе и третий час в неделю с применением средств фитнес-аэробики. Участники контрольной группы все три урока в неделю занимались по традиционной программе физического воспитания В. И. Ляха.

Метод педагогического тестирования.

До и после эксперимента проводилась диагностика познавательного интереса к занятиям физической культурой и двигательной активности в целом по методике анкетирования Е.М. Ревенко. Учащимся обеих групп было предложено анонимно пройти данное анкетирование для сбора исходной информации – в начале учебного года, и для контрольной части эксперимента – в конце четверти.

Предварительно было проведено анкетирование, выясняющее отношение учащегося к занятиям физическими упражнениями как в рамках образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», так и в рамках самостоятельных форм занятий.

Некоторые вопросы были изменены с целью большей адаптации данной методики к проблеме изучения познавательного интереса учащихся к урокам физической культуры.

Анкетирование проводилось в соответствии со следующей анкетой.

Анкета.

А) Вопросы, отражающие отношение опрашиваемого к урокам физической культуры:

1. Нравится ли тебе заниматься на уроках физической культуры?

2. Если бы сказали, что завтра не обязательно идти на занятия физической культуры, как бы ты отреагировал?

3. Как ты оцениваешь свою успеваемость по дисциплине «Физическая культура»?

4. Ты бы хотел что-то поменять структуре занятий физической культурой в школе?

5. Хотел бы ты, чтобы в школе занятия физической культурой проходили чаще?

Б) Вопросы, выражающие самооценку, стремление улучшить уровень своего физического развития и состояние своего здоровья:

6. Какое у тебя обычно самочувствие во время занятий физической культурой?

7. Как ты относишься к изучению на уроках новых физических упражнений?

8. Помогут ли тебе занятия физической культурой в укреплении здоровья?

В) Вопросы, для определения уровня влияния на познавательный интерес действий со стороны педагога по физической культуре и одноклассников:

9. Как ты относишься к своему учителю физической культуры?

10. Много ли твоих одноклассников, занимаются физической культурой и спортом?

Методы оценивания ответов.

Положительное отношение оценивалось в 3 балла, нейтральное – в 1 балл, отрицательное – в 0 баллов. Оценка уровней познавательного интереса учащихся к занятиям физической культурой происходила в соответствии со следующей градацией баллов:

– очень высокий уровень – 30 баллов;

– высокий уровень – 20-29 баллов;

– средний уровень – 15-19 баллов;

- низкий уровень – 10-14 баллов;
- очень низкий уровень – менее 10 баллов. [17]

2.2 Реализация методики использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации

Результаты анкетирования семиклассников представлены нами ниже (см. рис. 1-10).

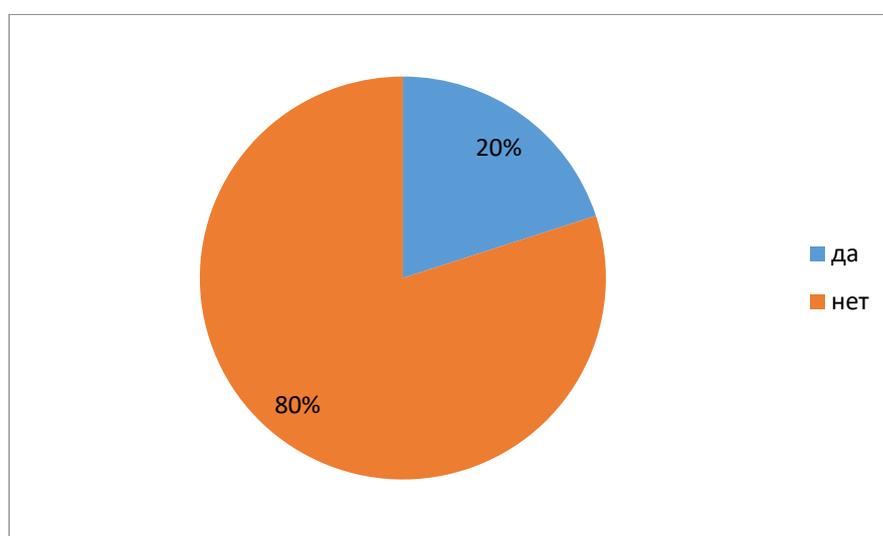


Рисунок 1 – Анализ ответов на вопрос 1 анкеты (Нравится ли тебе заниматься на уроках физической культуры?)

Из первого вопроса анкеты мы узнали, что только 20% школьников нравится заниматься на уроках физической культуры. Таким образом, мы можем сделать вывод, что у большинства испытуемых уроки физической культуры вызывают негативное отношение.

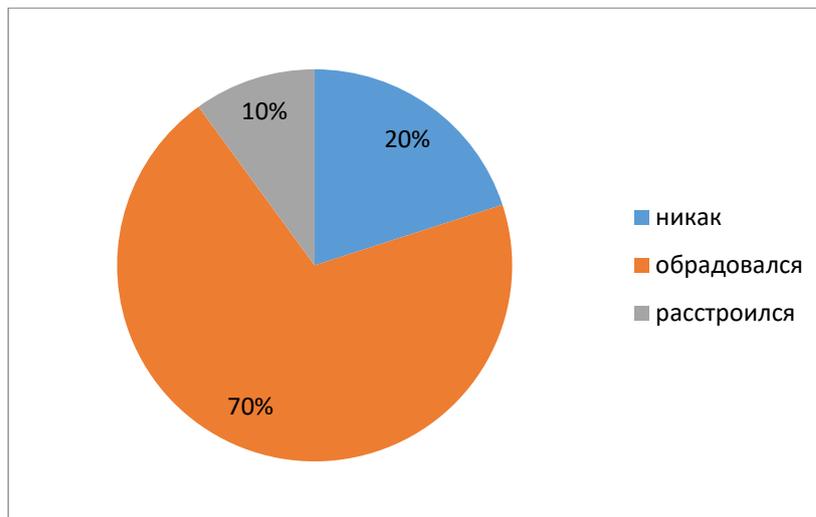


Рисунок 2 – Анализ ответов на вопрос 2 анкеты (Если бы сказали, что завтра не обязательно идти на занятия физической культуры, как бы ты отреагировал?)

На рисунке 2 мы видим, что чаще всего школьники в основном радуются, когда у них отменяют уроки физической культуры (70% опрошенных).

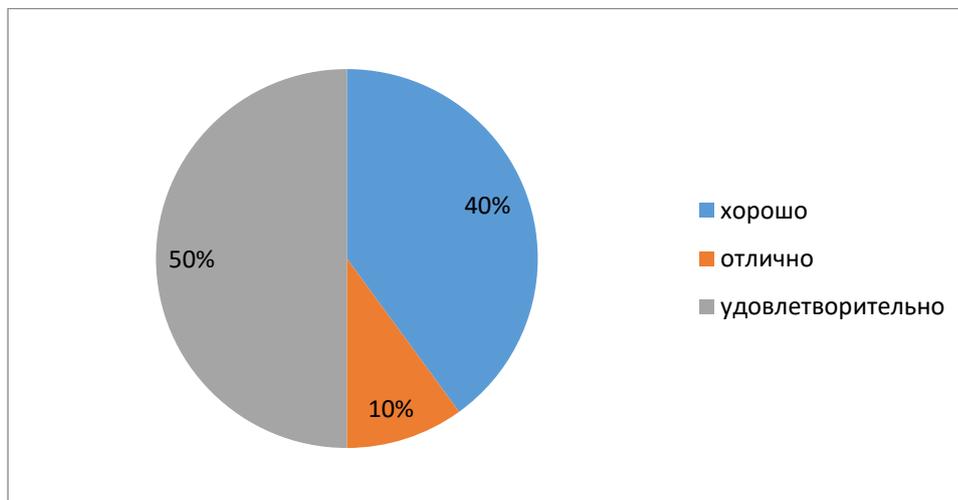


Рисунок 3 – Анализ ответов на вопрос 3 анкеты (Как ты оцениваешь свою успеваемость по дисциплине «Физическая культура»?)

Благодаря этому вопросу мы узнали, что половина детей (50%) оценивают свою успеваемость по физической культуре как удовлетворительную, 40% – как хорошую и только 10% – как отличную.

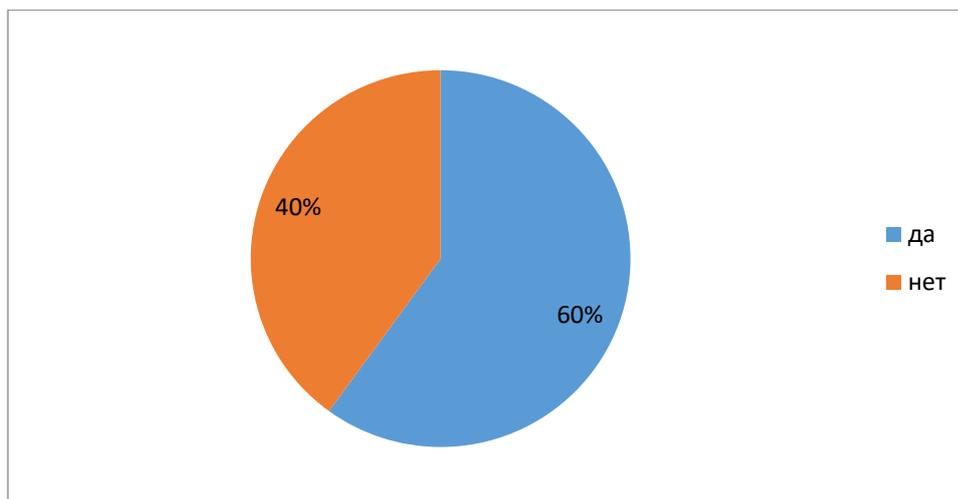


Рисунок 4 – Анализ ответов на вопрос 4 анкеты (Ты бы хотел что-то поменять структуре занятий физической культурой в школе?)

На рисунке 4 на вопрос «Ты бы хотел что-то поменять структуре занятий физической культурой в школе?» большинство школьников (60%) ответило «Да». Исходя из этого вопроса, можно сделать вывод, что школьники недовольны уроками по физической культуре.

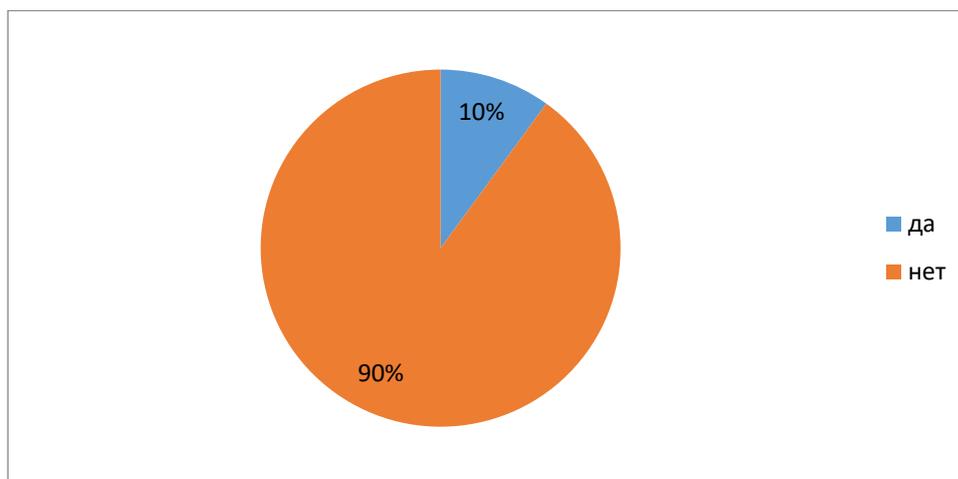


Рисунок 5 – Анализ ответов на вопрос 5 анкеты (Хотел бы ты, чтобы в школе занятия физической культурой проходили чаще?)

На этой диаграмме мы видим, что большинство (90%) не хотели бы, чтобы в школе занятия физической культурой проходили чаще. Исходя из этого, можно сделать вывод, что большинство испытуемых недовольны проводимыми уроками по физической культуре.

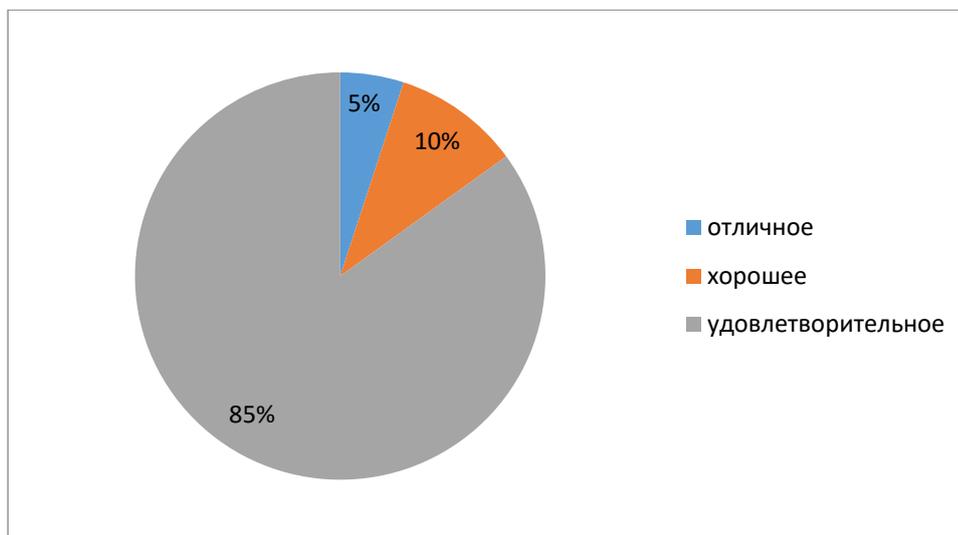


Рисунок 6 – Анализ ответов на вопрос 6 анкеты (Какое у тебя обычно самочувствие во время занятий физической культурой?)

Исходя из этого вопроса, мы можем сделать вывод, что большинство (85%) школьников чувствуют себя на уроках физической культуры удовлетворительно.

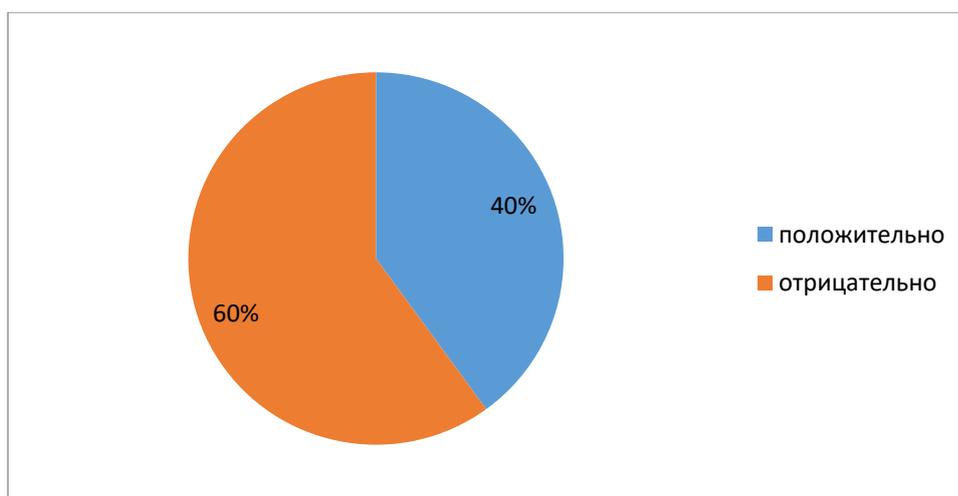


Рисунок 7 – Анализ ответов на вопрос 7 анкеты (Как ты относишься к изучению на уроках новых физических упражнений?)

На этой диаграмме мы видим, что больше половины респондентов (60%) отрицательно относятся к изучению на уроках новых физических упражнений.

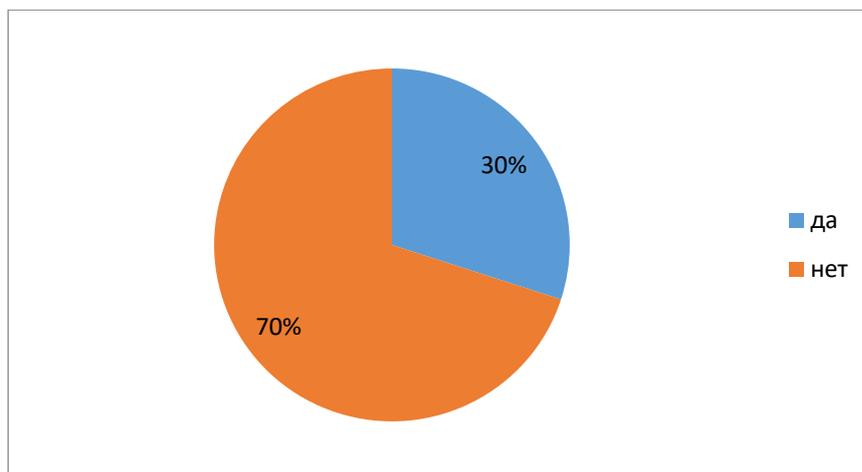


Рисунок 8 – Анализ ответов на вопрос 8 анкеты (Помогут ли тебе занятия физической культурой в укреплении здоровья?)

Большая часть опрошенных школьников (70%) полагает, что занятия физкультурой не помогает в части укрепления здоровья.

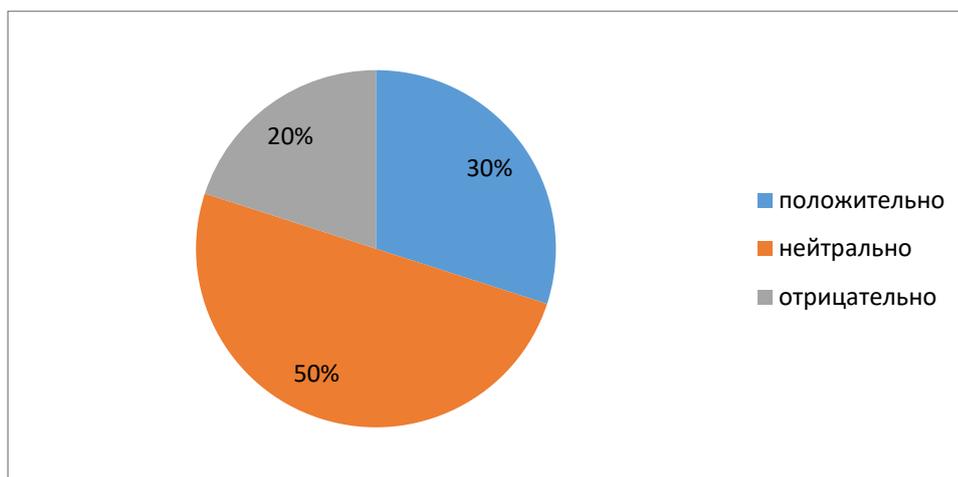


Рисунок 9 – Анализ ответов на вопрос 9 анкеты (Как ты относишься к своему учителю физической культуры?)

На рисунке 9 мы видим, что 20% испытуемых школьников положительно относятся к учителю физической культуры, половина (50%) – нейтрально, 20% – отрицательно.

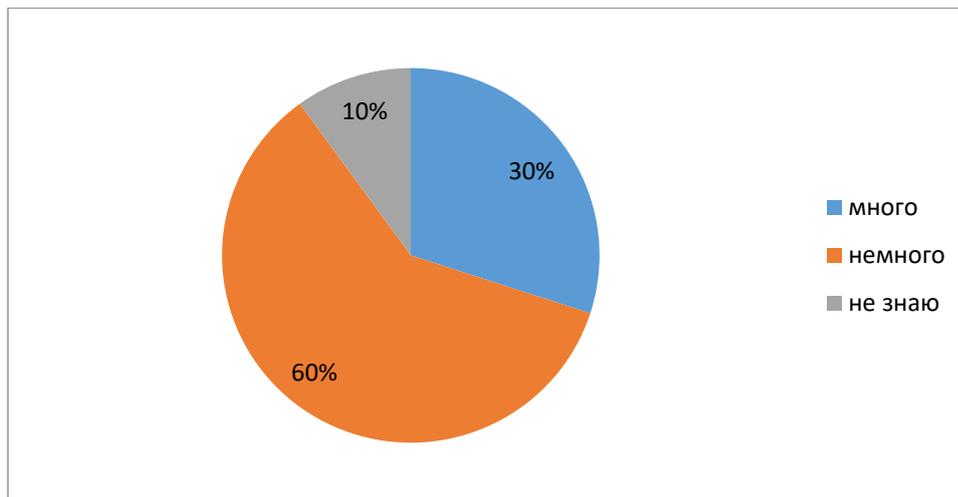


Рисунок 10 – Анализ ответов на вопрос 10 анкеты (Много ли твоих одноклассников, занимаются физической культурой и спортом?)

Таким образом, результатам проведённого опроса можно сделать следующие выводы.

В начале исследования, до начала обучения по экспериментальной методике, мальчики контрольной и экспериментальной групп продемонстрировали средний уровень (15 и 16 баллов соответственно). Девочки показали низкий уровень (10 баллов в контрольной группе и 12 баллов в экспериментальной группе) уровни познавательного интереса к реализации двигательной активности на занятиях физической культурой.

По результатам анкетирования, проведённого в начале учебного года (до начала использования экспериментальной программы по фитнес-аэробике на уроках) в занятиях физической культурой обучающихся в большей мере привлекала возможность физического саморазвития и улучшения состояния своего здоровья (46%). Примерно (25%) всех учащихся были недовольны предлагаемым содержанием и условиями традиционных уроков физической культуры. Такое отношение приводит к большому количеству затруднений, которые часть учащихся постоянно испытывали на занятиях по физической культуре, так как с неохотой их посещали.

В исследовании принимали участие обучающиеся седьмых классов (55 человек). Данные учащиеся были разделены на две группы – экспериментальную (28 человек) и контрольную (27 человек).

Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике, два урока в неделю по традиционной программе и третий час в неделю с применением средств фитнес-аэробики. Участники контрольной группы все три урока в неделю занимались по традиционной программе физического воспитания В. И. Ляха.

Следовательно, для экспериментальной группы была составлена отдельная программа тренировок.

Программа составлена для обучающихся 7 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю.

Целью данной программы является формирование разносторонне развитой личности учащегося, способной к активному использованию ценностей и средств фитнес-аэробики и физической культуры в целом для сохранения и улучшения собственного здоровья.

Сам процесс занятий направлен на повышение интереса и положительного отношения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе самостоятельным, развитию физических и психических качеств.

Реализация цели учебной программы осуществляется посредством решения следующих образовательных задач:

- освоение базовых знаний в области фитнес-аэробики: историю развития, правила безопасности, специфику терминологии;
- повышения уровня развития физических качеств учащихся;
- формирование основных навыков и умений в области физической культуры, обогащение двигательного опыта новыми общеразвивающими, физическими упражнениями оздоровительной направленности, специальными упражнениями из различных видов фитнес-аэробики, формирование культуры движений;

- развитие эстетических и нравственных качеств личности учащихся;
- формирование умения взаимодействовать и сотрудничать с учителем и одноклассниками в учебной деятельности [19].

Общая характеристика учебного курса.

Использование фитнес-аэробики в учебной программе школьного физкультурного образования в качестве вариативной части, с целью повышения уровня познавательного интереса учащихся к занятиям, а также физкультурно-спортивной подготовки учащихся, продиктовано её широкой популярностью у современного поколения [21].

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес – аэробика и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с общеразвивающей и корректирующей направленностью.

Программа по фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую и психологическую подготовку.

На протяжении трёх лет обучения по программе с использованием средств фитнес-аэробики занимающиеся проходят несколько этапов:

- вводный (оздоровительный) этап (В – О);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ).

Каждый из этих этапов имеет определённую педагогическую направленность и решает определённые, свойственные ему задачи.

Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

– постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес-аэробики к её совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;

– планомерный рост количества и качества выполнения двигательных действий;

– постепенный переход от обще подготовительных средств к специализированным для фитнес-аэробики;

– постепенное, планомерное увеличение объёма тренировочных и соревновательных нагрузок.

Первый этап – вводный (оздоровительный).

Задачи и направленность данного этапа:

1. Привитие учащимся стремления к регулярным занятиям фитнес-аэробикой.

2. Пропаганда, здорового образа жизни и двигательной активности.

3. Содействие естественному психическому, физическому и интеллектуальному развитию детей.

4. Содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья, профилактики неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.

5. Формирование базовой «школы движений».

6. Ознакомление детей с основными упражнениями фитнес-аэробики.

Второй этап – начальная подготовка.

Задачи и направленность этапа:

1. Укрепление здоровья учащихся.

2. Содействие формированию правильной осанки у учащихся.

3. Формирование знаний об особенностях и пользе аэробных занятий.

4. Формирование разносторонней общей физической подготовки и начальное воздействие на развитие специальной.

5. Освоение подготовительных, специальных подводящих и базовых элементов различных видов занятий фитнес-аэробикой.

6. Формирование умения выполнять и освоенные упражнения самостоятельно, комбинировать из них простейшие связки и комплексы.

7. Закрепление интереса к регулярным занятиям фитнес-аэробикой.

Третий этап – учебно-тренировочный.

Задачи и направленность данного этапа:

1. Умение выполнять освоенные элементы аэробики с высокой интенсивностью.

2. Формирование умения подбирать различные связки из упражнений и соединять их в слитную комбинацию, состоящую из менее интенсивных шагов и высоко интенсивных прыжков аэробики.

3. Содействие развитию общей физической и технической подготовки.

4. Участие в школьных показательных выступлениях и спортивных праздниках.

Результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе прохождения курса фитнес-аэробики, а именно:

– формирование устойчивых положительных мотивов к учебной деятельности и смысла в обучении;

– овладение умением активно взаимодействовать с учителем и одноклассниками;

– формирование умения использовать знания об личных индивидуальных особенностях физического развития в процессе занятий;

– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и твёрдости характера при достижении поставленных целей;

– формирование собственной установки на здоровый образ жизни и упорной работе на результат.

Метапредметные результаты.

- овладение способностью понимать и следовать цели и задачам учебной деятельности, осуществлять поиск средств их осуществления в разных формах и видах физкультурной и спортивной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия для решения с поставленной задачи;
- развитие способности определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неудачи в своей учебной деятельности и способности продуктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- активное сотрудничество и взаимодействие со сверстниками для решения совместных задач на уроках и во внеурочной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты с одноклассниками учитывая интересы сторон, умение вести обсуждение средств и результатов совместной деятельности, находить компромиссы и принимать общие решения;
- овладение основными предметными и метапредметными понятиями, отражающими связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную и познавательную деятельности эффективно применять найденную информацию в своей практической учебной деятельности;
- формирование понятия о красоте и пропорциональности телосложения и формирования правильной осанки человека.

Предметные результаты.

- формирование знаний о положительном влиянии физической культуры для укрепления здоровья, для развития человека в физическом, интеллектуальном, эмоциональном и социальном аспектах, знаний о том,

как физическая культура помогает учащимся быть успешными в учёбе и социализации;

- овладение умениями организовывать и вести здоровьесберегающую жизнедеятельность: соблюдение режима дня, утренняя зарядка, личная гигиена, достаточная двигательная активность в течении дня;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и развитием, ведение дневника самоконтроля для правильного подбора величины физических нагрузок в соответствии с данными мониторинга своего здоровья и самочувствия, учёт развития основных физических качеств быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы;

- своевременное обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, правильный выбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками при планировании совместной работы на уроке по видам фитнес-аэробики;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;

- знание фактов истории возникновения и развития фитнес-аэробики, знание характеристики различных видов фитнес-аэробики, её разностороннем положительном влиянии на организм человека;

- развитие основных физических качеств;

- оказание помощи и поддержки одноклассникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение к учителю

- посильная помощь учителю и одноклассникам в организации и проведении спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- подборка собственных комплексов и показательных выступлений из ранее изученных элементов классической аэробики, фитбол аэробики, функционального тренинга;

- объективная оценка и анализ результатов собственного труда, поиск различных способов их улучшения;
- видение красоты и эстетики в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8 – 16 – 32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные признаки технического выполнения упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами и в различных условиях.

Содержание учебного предмета.

Программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя отдельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы:

- «Знания о физической культуре и спорте»;
- «Способы физкультурной деятельности»;
- «Физическое совершенство»;
- «Диагностика физической подготовленности».

1. Знания о физической культуре.

История физической культуры. История развития фитнес-аэробики в мире и России. Классификация различных видов аэробики: классической, степ-аэробики, фитбол аэробики и т.д., их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Развитие современных тенденций в фитнесе. Современные олимпийские и физкультурно-массовые движения и события.

Физическая культура и спорт – основные понятия. Знание понятий общей и специальной физической подготовки. Знания о способах воспитания физических качеств и развития физических способностей, их связи с психическими процессами и функциональными возможностями

организма. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие правила их развития. Основные правила планирования организации самостоятельных занятий физической культурой, их регулирования и контроля. Понятие фитнес-аэробика. Направления фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функциональных упражнений.

Физическая культура человека. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, сохранения физической, творческой активности человека и его долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма учащихся, половой принадлежности, состояния самочувствия. Основные правила техники безопасности и предупреждения травматизма при организации и проведении уроков, спортивных праздников и соревнований, а также самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Негативное влияние вредных привычек: курение, алкоголизм, наркомания на организм подростка, его здоровье. Основы музыкальной грамотности знание понятий: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат. Основы хореографического и музыкального воспитания и их влияние на формирование эстетического восприятия. Основные правила составления хореографических комбинаций в аэробике. Воспитание чувства ритма и пластики.

2. Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Способы планирования самостоятельных занятий. Выбор упражнений и составление комплексов с учётом индивидуальных особенностей своего организма, с учётом цели и задач занятия. Составление пошагового плана для самостоятельного занятия физическими упражнениями. Самостоятельные занятия по прикладной

физической подготовке. Организация активного отдыха с использованием средств физической культуры.

Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Правила самонаблюдения и самоконтроля. Оценка личного прироста в уровне развития двигательных качеств. Оценка уровня технического выполнения различных упражнений, элементов и движений, умение выявить и устранить типичные и редкие ошибки в технике выполнения. Выявление функциональных резервов своего организма и состояния здоровья с помощью стандартных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Умение организовать и оказывать посильную помощь учителю в проведении спортивных праздников, соревнований и оздоровительных мероприятий: игр, конкурсов, эстафет с привлечением сверстников.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Умение составить и выполнять комплексы упражнений для профилактики и коррекции неправильной осанки, комплексы по коррекции фигуры. Включение оздоровительных занятия в режим дня и учебной недели.

4. Классическая аэробика:

- освоение базовых элементов без смены лидирующей ноги;
- освоение базовых элементов со сменой лидирующей ноги;
- освоение сочетаний маршевых и беговых шагов;
- совершенствование шагов с добавлением движений руками;
- совершенствование упражнений и комплексов без музыки и под музыкальное сопровождение;
- составление самостоятельных комплексов шагов и правильный подбор музыки с учётом интенсивности и ритма занятия.

Разновидности аэробики: степ-аэробика, танцевальная аэробика, фитбол аэробика, гимнастические упражнения. Освоение основных

элементов различных видов аэробики и гимнастических упражнений.
Освоение комплексов и комбинаций из разученных основных элементов.

5. Функциональная тренировка (тренинг):

– общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: отжимания в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, подтягивания в висе лёжа, в висе, упражнения с гантелями, набивными мячами;

– для туловища: поднимание туловища из положения лёжа на спине, упражнения для укрепления мышц живота, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения для укрепления мышц спины; упражнения с собственным весом и с партнёром.

– для мышц нижних конечностей: выпады, приседания, упражнения с партнёром, упражнения с набивными мячами, прыжковые упражнения на гимнастической скамейке.

– составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Таблица 1 – Тематическое планирование программы экспериментального исследования

№	Тема урока	Основные содержательные линии	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре			
1	Техника безопасности на уроках фитнес-аэробики. Правила планирования самостоятельных занятий по фитнес-аэробике.	Теория: Требования безопасности к выбору места и инвентаря для проведения урочных и самостоятельных занятий по фитнес-аэробике. Правила правильного выбора одежды и обуви для занятий в зале или на улице Практика: общеразвивающие упражнения	Знать правила по организации места занятий, правильному подбору специального инвентаря, одежды и обуви Уметь соблюдать эти правила при выполнении самостоятельных занятий со средствами фитнес-аэробики.

Продолжение таблицы 1

2	Понятие фитнес-аэробика	Теория: Что такое фитнес-аэробика. Основные правила выполнения упражнений. Практика: общеразвивающие упражнения	Знать понятие фитнес-аэробика, основные правила.
3	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами фитнес-аэробики	Теория: Полезное действие занятий фитнес-аэробикой для укрепления здоровья	Знать важность занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья и профилактика заболеваний. Иметь представление об необходимом объёме двигательной активности для школьников разного возраста и о негативном влиянии гиподинамии на организм человека
Физическое совершенство			
4	Утренняя гимнастика. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Формирование умений и навыков выполнения комплекса утренней гимнастики для формирования правильной осанки с упражнениями из аэробики	Уметь подбирать упражнения для урочных и самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. для коррекции осанки
5	Классическая аэробика. Изучение основных шагов: March, V-Step, Open Step, Step-Touch, A-Step	Формирование умений и навыков выполнения основных шагов классической аэробики без смены лидирующей ноги	Знать технику основных шагов и упражнений. Уметь выполнять основные шаги классической аэробики
6	Классическая аэробика закрепление техники основных шагов	Закрепление умений и навыков выполнения основных шагов (меняя лидирующую ногу, с добавлением движений руками в простейших комбинациях)	Совершенствовать технику освоенных упражнений. Уметь находить и исправлять ошибки при выполнении основных шагов и упражнений

Продолжение таблицы 1

7	Фитбол аэробика	Формирование умений и навыков выполнения различных общеразвивающих и силовых упражнений с фитболом: лежа, стоя, сидя	Знать технику основных шагов и упражнений. Уметь выполнять различные упражнения с фитболом
8	Степ-аэробика	Формирование умений и навыков выполнения основных шагов и силовых упражнений на платформе (без смены лидирующей ноги)	Знать технику основных шагов и упражнений. Уметь выполнять основные шаги степ - аэробики Уметь находить и исправлять ошибки при выполнении основных шагов и упражнений
9	Функциональная тренировка с набивными мячами	Формирование умений и навыков выполнения упражнений с набивным мячом: броски в парах, передачи в парах, силовые упражнения с мячом, игры и эстафеты	Знать технику различных упражнений с набивным мячом. Уметь выполнять различные упражнения с набивным мячом Соблюдать технику безопасности при их выполнении
10	Функциональная тренировка (тренинг) Комплексы упражнений на развитие силы	Формирование умений и навыков выполнять упражнения на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	Знать технику различных упражнений на развитие силы Уметь выполнять силовые упражнения с учётом индивидуальных особенностей своего физического развития. Знать и соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Соблюдать технику безопасности при их выполнении

Продолжение таблицы 1

11	Классическая аэробика. Изучение новых основных шагов: Mambo, Basic-step, Kick, Curl, Knee Up, Shasse	Формирование умений и навыков выполнения основных шагов классической аэробики без смены лидирующей ноги	Знать технику основных шагов и упражнений. Уметь выполнять основные шаги классической аэробики
12	Классическая аэробика закрепление техники основных шагов	Закрепление умений и навыков выполнения основных шагов (меняя лидирующую ногу, с добавлением движений руками в простейших комбинациях)	Совершенствовать технику освоенных упражнений. Уметь находить и исправлять ошибки при выполнении основных шагов и упражнений
13	Функциональная тренировка	Закрепление умений и навыков выполнения упражнений на развитие силы на мышцы нижних и верхних конечностей; на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.	Совершенствовать технику освоенных силовых упражнений. Уметь находить и исправлять ошибки при выполнении основных шагов и упражнений
14	Гимнастические упражнения	Формирование умений и навыков выполнения комплексов упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой	Знать технику различных гимнастических упражнений Уметь выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Выполнять нормативы физической подготовки.

Продолжение таблицы 1

15	Фитбол аэробика	Совершенствование умений и навыков выполнения различных общеразвивающих и силовых упражнений с фитболом: лежа, стоя, сидя, эстафеты и игры с фитболом	Совершенствовать технику освоенных упражнений с фитболом. Уметь находить и исправлять ошибки при их выполнении.
16	Степ-аэробика	Закрепление умений и навыков выполнения основных шагов и силовых упражнений на платформе(со сменой лидирующей ноги, сдобавлением движений руками в простейших комбинациях)	Совершенствовать технику освоенных шагов и упражнений. Уметь находить и исправлять ошибки при их выполнении
17	Функциональная тренировка с набивными мячами	Закрепление умений и навыков выполнения упражнений с набивным мячом: броски в парах, передачи в парах, силовые упражнения с мячом, игры и эстафеты	Совершенствовать технику освоенных упражнений с набивным мячом Уметь находить и исправлять ошибки при их выполнении Учиться планировать самостоятельные занятия
18	Функциональная тренировка	Совершенствование умений и навыков выполнения упражнений на развитие силы	Совершенствовать технику освоенных силовых упражнений Уметь находить и исправлять ошибки при их выполнении Учиться планировать самостоятельные занятия помогать и оказывать поддержку одноклассникам.

Продолжение таблицы 1

19	Гимнастическое упражнение	Закрепление умений и навыков выполнения комплекса в упражнениях из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости с гимнастической палкой, с укороченной скакалкой	Совершенствовать технику освоенных гимнастических упражнений Уметь находить и исправлять ошибки при их выполнении Учиться планировать самостоятельные занятия помогать и оказывать поддержку одноклассникам.
20	Классическая аэробика	Совершенствование умений и навыков выполнения освоенных комбинаций из базовых шагов и упражнений	Совершенствовать технику освоенных комбинаций и упражнений Уметь организовывать и проводить занятия с группой одноклассников помогать и оказывать поддержку одноклассникам.
21	Фитбол - аэробика	Совершенствование умений и навыков выполнения различных общеразвивающих и силовых упражнений с фитболом	Совершенствовать технику освоенных комбинаций и упражнений Уметь организовывать и проводить занятия с группой одноклассников Помогать и оказывать поддержку одноклассникам.
22	Гимнастическое упражнение	Совершенствование умений и навыков выполнения различных общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений	Совершенствовать технику освоенных комбинаций и упражнений Уметь организовывать и проводить занятия с группой одноклассников помогать и оказывать поддержку одноклассникам.

Продолжение таблицы 1

23	Функциональная тренировка с набивными мячами	Совершенствование умений и навыков выполнения упражнений с набивным мячом	Совершенствовать технику освоенных и упражнений с набивным мячом Уметь организовывать и проводить занятия с группой одноклассников помогать и оказывать поддержку одноклассникам.
24	Функциональная тренировка	Совершенствование умений и навыков выполнения упражнений на развитие силы	Совершенствовать технику освоенных силовых упражнений Уметь организовывать и проводить занятия с группой одноклассников помогать и оказывать поддержку одноклассникам.
25	Диагностика уровня прироста в развитии физических качеств	Сдача контрольных нормативов	Выполнять нормативы физической подготовки.

Общая структура занятий по нашей программе представлена в Приложении А.

В Приложении Б представлены комплексы упражнений для уроков по различным видам занятий фитнес-аэробикой.

Мы можем предположить, что разработанная нами программа является эффективной, и ее применение может быть рекомендовано в практической деятельности педагогов по физической культуре.

2.3 Оценка эффективности методики использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации

По окончании занятий по экспериментальной методике первого этапа обучения было проведено повторное диагностическое исследование. Учащиеся контрольной и экспериментальной групп ещё раз прошли

анкетирование на определение уровня познавательного интереса к занятиям физической культурой.

У мальчиков и девочек, занимающихся по стандартной программе, познавательный интерес возрос лишь на 2 и 1 балл соответственно. А вот показатель прироста уровня познавательного интереса у учащихся экспериментальной группы увеличился значительно. У мальчиков – на 10 баллов, а у девочек – на 15 баллов.

Статистическая обработка полученных в ходе эксперимента данных осуществлялась с помощью вариационной статистики по методу Стьюдента.

В ходе сравнения полученных в результате эксперимента исходных и контрольных данных анкетирования, показатели познавательного интереса к занятиям физической культурой и двигательной активности у учащихся, прошедших программу с применением инновационных технологий, повысились на одну ступень у мальчиков и на две ступени у девочек.

Заинтересованность детей в физической культуре перешла в разряд высокой познавательного интереса. Возможность физического саморазвития и улучшения состояния своего здоровья стала интересовать (68%) учащихся. Недовольных содержанием урочных занятий не оказалось. При измерении показателей на достоверность, данные эксперимента оказались статистически достоверными (см. табл. 2, рис. 10, 11).

Таблица 2 – Сравнительный анализ уровня познавательного интереса учащихся

Группы, участвующие в исследовании	Коэффициент познавательного интереса до эксперимента Баллы ($M \pm m$)	Уровни развития познавательного интереса	Коэффициент познавательного интереса после эксперимента Баллы ($M \pm m$)	Уровни познавательного интереса	Достоверность изменения показателей (по t-критерию Стьюдента)
------------------------------------	---	--	--	---------------------------------	---

Продолжение таблицы 2

Контрольная группа					
Мальчики	15 ± 0,41	средний	17 ± 0,49	средний	t = 0,87 p > 0,05
Девочки	10 ± 0,43	низкий	11 ± 0,54	низкий	t = 0,64 p > 0,05
Экспериментальная группа					
Мальчики	16 ± 0,44	средний	26 ± 0,39	высокий	t = 2,8 p < 0,05
Девочки	12 ± 0,48	низкий	27 ± 0,62	высокий	t = 5,2 p < 0,05
Достоверность изменения показателей (t-критерий)	Мальчики – t = 1,33; p > 0,05 Девочки – t = 0,62; p > 0,05		Мальчики – t = 2,06; p > 0,05 Девочки – t = 2,56; p > 0,05		

Таким образом, преследуя цель реализовать задачу нового поколения ФГОС о применении современных инновационных подходов не только к планированию образовательных результатов, но и к отбору содержания, методов, форм и технологий в области физической культуры, мы разработали собственную систему уроков фитнес-аэробики вариативной части рабочей образовательной программы по физическому воспитанию.

В данную программу мы постарались интегрировать основные принципы главных инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, информационно-коммуникативных, личностно-ориентированных, дифференцированного подхода к обучению, технологии проблемного обучения и фитнес-технологии.



Рисунок 10 – Сравнительный анализ уровня познавательного интереса учащихся в контрольной группе

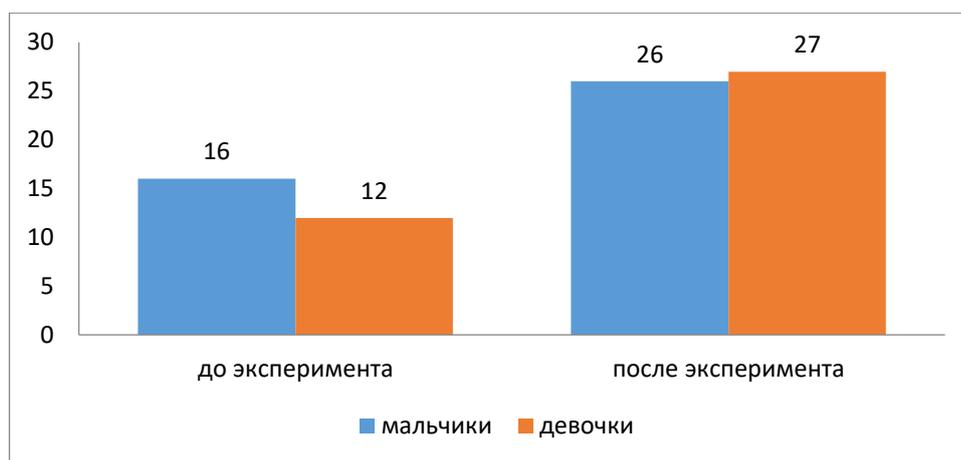


Рисунок 11 – Сравнительный анализ уровня познавательного интереса учащихся в экспериментальной группе

В экспериментальную систему занятий на основе фитнеса и аэробики мы включили большое количество разнообразных форм и видов упражнений из различных разделов аэробики: классической, степ-аэробики, фитбол аэробики; а так же формы занятий из фитнес направления: функциональную тренировку, стретчинг, упражнения с набивными мячами

Система инновационных уроков синтезировала в себе обучающую, оздоровительную, развивающую и корректирующую направленности.

Посредством музыкального сопровождения данных уроков, используя энергичную современную музыку, мы добились их наибольшей эмоциональной окрашенности.

Используя личностно-ориентированные технологии при реализации данной программы уроков, мы постарались в центр учебного процесса ставить личность обучающегося, обеспечивать комфортные, бесконфликтные и безопасные условия его развития, способствовать реализации его природного потенциала. Тем самым создать для каждого учащегося комфортную среду для его личностного роста и развития.

Эффективность разработанной нами системы уроков была определена в ходе проведения педагогического эксперимента. Для проведения эксперимента было создано две группы учащихся одного

возраста: контрольная и экспериментальная, учащиеся которых занимались по традиционной и экспериментальной методике соответственно. В качестве метода диагностики прироста уровня познавательного интереса к занятиям физической культурой и двигательной активности в целом, среди участников данных двух групп было проведено анкетирование (в начале эксперимента и в конце, для сбора вводной и окончательной информации). Результаты анкетирования были математически обработаны и сверены.

Достигнутые результаты подтверждают выдвинутую гипотезу.

Выводы по второй главе

1. Исследование проводилось на базе Муниципального образовательного автономного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №57» г. Оренбурга. В исследовании принимали участие обучающиеся седьмых классов (55 человек). Данные учащиеся были разделены на две группы – экспериментальную (28 человек) и контрольную (27 человек). Экспериментальная группа занималась по предложенной мною методике, два урока в неделю по традиционной программе и третий час в неделю с применением средств фитнес-аэробики. Участники контрольной группы все три урока в неделю занимались по традиционной программе физического воспитания В. И. Ляха. До и после эксперимента проводилась диагностика познавательного интереса к занятиям физической культурой и двигательной активности в целом по методике анкетирования Е.М. Ревенко. Учащимся обеих групп было предложено анонимно пройти данное анкетирование для сбора исходной информации – в начале учебного года, и для контрольной части эксперимента – в конце четверти.

2. В начале исследования, до начала обучения по экспериментальной методике, мальчики контрольной и экспериментальной групп

продемонстрировали средний уровень (15 и 16 баллов соответственно). Девочки показали низкий уровень (10 баллов в контрольной группе и 12 баллов в экспериментальной группе) уровни познавательного интереса к реализации двигательной активности на занятиях физической культурой. Нами была составлена программа для обучающихся 7 классов экспериментальной группы, которая была рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Следовательно, для экспериментальной группы была составлена отдельная программа тренировок. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике, два урока в неделю по традиционной программе и третий час в неделю с применением средств фитнес-аэробики. Участники контрольной группы все три урока в неделю занимались по традиционной программе физического воспитания В. И. Ляха.

3. По окончании занятий по экспериментальной методике первого этапа обучения было проведено повторное диагностическое исследование. Учащиеся контрольной и экспериментальной групп ещё раз прошли анкетирование на определение уровня познавательного интереса к занятиям физической культурой. У мальчиков и девочек, занимающихся по стандартной программе, познавательный интерес возрос лишь на 2 и 1 балл соответственно. А вот показатель прироста уровня познавательного интереса у учащихся экспериментальной группы увеличился значительно. У мальчиков – на 10 баллов, а у девочек – на 15 баллов. Следовательно, Достигнутые результаты подтверждают выдвинутую гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью выпускной квалификационной работы было теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

В соответствии с первой задачей выпускной квалификационной работы мы изучили научно-методическую литературу по использованию инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

Познавательный интерес – это личностное образование, которое выражает взаимосвязь регулятивных процессов, познавательного эмоционального отношения к объекту, процессу и результатам познания. Познавательный интерес ребенка связан с конкретной наглядной ситуацией общения. Речь, исполняясь в данном периоде, носит выраженный ситуативный характер. Именно данная форма речи связана с конкретной наглядной ситуацией общения. У школьников постепенно происходит дифференциация функций и форм познавательного интереса, что связано с изменением условий жизни, появлением новых видов деятельности. Познавательный интерес – это существенный фактор повышения эффективности освоения детьми предметных знаний, формирования компетенций и умений, ценностно–смысловых оснований морально-личностного выбора и образа мира.

Устойчивый интерес к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации может формировать потребность в своём постоянном совершенствовании, что очень важно для развития у учащихся осознанных потребностей и способностей в области физической культуры и спорта. Используя инновационные технологии, внося разнообразие в урок, улучшая тем самым эмоциональное состояние

учащихся, учитель имеет возможность вызвать интерес и значительно повысить физическую активность детей на уроке. Создание положительной доверительной обстановки на уроках также располагает к тому, что учащиеся с большим желанием будут ходить на них. Внедрение инновационных технологий в урочные и внеурочные формы занятий физической культурой должно привлечь внимание учащихся к систематической и достаточной двигательной активности, как на школьных уроках, так и в формате самостоятельных тренировок.

Мы выделяем следующие инновационные технологии повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированные технологии, информационно-коммуникативные технологии (технологии проектов), технология дифференцированного подхода, технология проблемного обучения. Отдельно мы выделяем технологии фитнеса и аэробики. Благодаря данным технологиям у школьников: тренируются вестибулярный аппарат, улучшается координация движений, тренируются отдельные группы мышц, которые обычно мало работают при выполнении обычных спортивных занятий, уменьшается нагрузка на позвоночник, за счёт равномерной работы всех группы мышц, укрепляются мышцы брюшного пресса, спины рук и ног.

В соответствии со второй задачей выпускной квалификационной работы мы разработали методику использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

Исследование проводилось на базе Муниципального образовательного автономного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №57» г. Оренбурга. В исследовании принимали участие обучающиеся седьмых классов (55 человек). Данные учащиеся были разделены на две группы – экспериментальную (28

человек) и контрольную (27 человек). Экспериментальная группа занималась по предложенной мною методике, два урока в неделю по традиционной программе и третий час в неделю с применением средств фитнес-аэробики. Участники контрольной группы все три урока в неделю занимались по традиционной программе физического воспитания В. И. Ляха. До и после эксперимента проводилась диагностика познавательного интереса к занятиям физической культурой и двигательной активности в целом по методике анкетирования Е.М. Ревенко. Учащимся обеих групп было предложено анонимно пройти данное анкетирование для сбора исходной информации – в начале учебного года, и для контрольной части эксперимента – в конце четверти.

В начале исследования, до начала обучения по экспериментальной методике, мальчики контрольной и экспериментальной групп продемонстрировали средний уровень (15 и 16 баллов соответственно). Девочки показали низкий уровень (10 баллов в контрольной группе и 12 баллов в экспериментальной группе) уровни познавательного интереса к реализации двигательной активности на занятиях физической культурой. Нами была составлена программа для обучающихся 7 классов экспериментальной группы, которая была рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Следовательно, для экспериментальной группы была составлена отдельная программа тренировок. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике, два урока в неделю по традиционной программе и третий час в неделю с применением средств фитнес-аэробики. Участники контрольной группы все три урока в неделю занимались по традиционной программе физического воспитания В. И. Ляха.

В соответствии с третьей задачей выпускной квалификационной работы мы оценили эффективность методики использования инновационных технологий повышения познавательного интереса к физической культуре у учащихся общеобразовательной организации.

По окончании занятий по экспериментальной методике первого этапа обучения было проведено повторное диагностическое исследование. Учащиеся контрольной и экспериментальной групп ещё раз прошли анкетирование на определение уровня познавательного интереса к занятиям физической культурой. У мальчиков и девочек, занимающихся по стандартной программе, познавательный интерес возрос лишь на 2 и 1 балл соответственно. А вот показатель прироста уровня познавательного интереса у учащихся экспериментальной группы увеличился значительно. У мальчиков – на 10 баллов, а у девочек – на 15 баллов. Следовательно, Достигнутые результаты подтверждают выдвинутую гипотезу.

Таким образом, цель выпускной квалификационной работы достигнута, задачи проработаны, гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев, Б. Г. Теория ощущений / Б. Г. Ананьев. – Л.: Издательство ЛГУ, 1991. – 201 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт. 1990. – 235 с.
3. Бабанский, Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований / Ю. К. Бабанский. – М., 2012.
4. Берн, Э. Лидер и группа. О структуре и динамике организационных групп / Э. Берн. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2010. – 212 с.
5. Богатова, И. Б. Интеграция учебных дисциплин в контексте ноосферного мышления (на примере обучения в средних профессиональных учебных заведениях): дис. канд. пед. наук / И.Б. Богатова. – Тольятти: ТГУ, 2014. – 205 с.
6. Волков, Ю. Г. Социология / Ю.Г. Волков. – М.: Академия, 2011. – 165-166 с.
7. Джурицкий, А. Н. История педагогики / А. Н. Джурицкий. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 432 с.
8. Дмитриев, А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. – Красноярск, 2016 – 151 с.
9. Зайцев, И. А. Коррекционная педагогика / И. А. Зайцев, Г. Г. Кукушкин. – Ростов-на-Дону: МарТ, 2012. – 304 с.
10. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование школьников: учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 341 с.
11. Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С. В. Казаков. – М.: Академия, 2014 – 107 с.

12. Кленикова, В. А. Интегрированная система обучения как средство подготовки студентов к исследовательской деятельности: дисс. ... канд. пед. наук / В. А. Кленикова. – М.: МГИУ, 2013. – 150 с.
13. Коменский, А. Я. Избранные сочинения / А. Я. Коменский. – М.: Учпедгиздат, 1955. – 287 с.
14. Лазарев, В. С. Понятие педагогической и инновационной системы школы / В. С. Лазарев // Сельская школа. – 2013. – № 1. – 144 с.
15. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев, 1999. – 205 с.
16. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов / под ред. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2017. – 125 с.
17. Никандров, Н. Д. Россия: социализация и воспитание на рубеже тысячелетий / Н. Д. Никандров. – М., 2010. – 6 с.
18. Общение и оптимизация совместной деятельности / под ред. Г. М. Андреевой, Я. М. Яноушека. – М.: МГУ, 2010. – 132 с.
19. Панфилов, О. П. Адаптационно-оздоровительный комплекс для младших школьников «Здравствуй Солнце!» / О. П. Панфилов // Исторические, педагогические и медико-педагогические аспекты физической культуры и спорта: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции; Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т. – Чита 2017. –175-177 с.
20. Педагогика / под ред. П. И. Пидкасистого. – М.: Академия, 2012. –39-40 с.
21. Пидкасистый, П. И. Психолого-педагогический справочник преподавателя высшей школы / П. И. Пидкасистый, Л. М. Фридман. – М.: МГУ, 1999. –275-276 с.
22. Педагогика / И. Н. Андреева, Т. С. Буторина, З. И. Васильева. – М.: Академия, 2015. – 432 с.
23. Потенциал молодых учёных: взгляд в будущее: сборник материалов III региональной научно-практической конференции

аспирантов, соискателей и молодых учёных. – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2017. – 44-45 с.

24. Российская педагогическая энциклопедия: В 2 т. – Т. 2. – М., 1999. – 226 с.

25. Састамойнен, Т. В. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации: дисс. ... канд. пед. наук / Т. В. Састамойнен. – СПб, 2014. – 150 с.

26. Серова, Н. Б. Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры / Н. Б. Серова. – Екатеринбург, УПИ, 2010 – 214 с.

27. Сидоренко, В. Ф. Образование: образ культуры / В. Ф. Сидоренко // Социально-психологические проблемы образования. – 1992.–№ 12.– 86 с.

28. Стрижевская, Е. М. Интегрированная система обучения в техническом вузе как основа повышения качества подготовки специалистов: дисс. ... канд. пед. наук / Е. М. Стрижевская. – М.: ИОО, 2012. – 137 с.

29. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, В. Н. Шустин. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.

30. ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. Вып. 1. – Тула: Издво ТулГУ, 2016. – 73-76 с.

31. Управление инновационными процессами: учебное пособие / под ред. В. В. Жарикова, И. А. Жарикова, В. Г. Однолько, А. И. Евсейчева. – Тамбов: ТГТУ, 2019. – 180 с.

32. Физическое воспитание в детском саду / под ред. С. И. Завьялова, О. П. Панфилова. – Тула: ТГПУ, 2019. – 196 с.

33. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов. – М.: МГУ, 2013 – 125 с.

34. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М.: Просвещение, 1989 – 369 с.

35. Хохлов, Н. Г. Интегрированная система обучения в высшей школе за рубежом / Н. Г. Хохлов. – М.: МАСИ, 2019. – 111 с.
36. Чернышевский, Н. Г. Избранные педагогические сочинения / Н. Г. Чернышевский. – М.: Педагогика, 2013. – 336 с.
37. Чепиков, М. Г. Интеграция наук / М. Г. Чепиков. – М.: Мысль, 2018. – 135 с.
38. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2017 – 608 с.
39. Шапкова, Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для школьников с нарушениями в развитии / Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2012. – 212 с.
40. Яковлев, И. П. Интеграция высшей школы с наукой и производством / И. П. Яковлев. – Л.: ЛГУ, 2010. – 128 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Общая структура занятия

Вводная часть 3-4 минуты общеразминочные упражнения, дыхательные упражнения

В подготовительной (8-15мин) части используются упражнения для обеспечения:

1. Постепенного повышения пульса и усиления кровообращения.
2. Подготовки мышечного аппарата и суставов к последующей нагрузке.
3. Повышения механизма обмена кислородом.
4. Подготовки нервной системы, улучшения двигательных реакций.

Подготовительная часть включает различные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Цель первой части подготовить организм к дальнейшей основной нагрузке.

В основной (15-20 минут) части важно достигнуть:

1. Увеличения частоты пульса до «целевой зоны».
2. Улучшения рабочих возможностей разных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечного аппарата).
3. Ускорения расхода калорий за счет аэробной работы.

Основная часть включает процессы обучения и тренировки, в ней осваивают физические упражнения и формируют двигательные навыки.

Заключительная часть (5 минут) оказывает действие противоположное разминке:

1. Плавно снижает обменные процессы организма.
2. Понижает пульс до начального уровня.
3. Успокаивающе действует на возбуждённую нервную систему.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Классическая аэробика

Включает освоение различных упражнений преимущественно аэробной направленности. Данные упражнения весьма ритмичные, интенсивные. Они выполняются под энергичную, быструю музыку. После освоения основных шагов ног, добавляются различные варианты движений руками, туловищем, плюс новые танцевальные упражнения. В дальнейшем происходит постепенное овладение техникой составления связок и комбинаций.

Марш – ходьба с высоким подниманием бедра на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали и т.п.

1. *Оупэн степ* – открытый шаг, стойка ноги врозь с поочерёдным переносом тела с одной ноги на другую

2. *Стэп тач* – приставной шаг вправо и влево поочерёдно, по диагонали, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

3. *Дабл стэп тач* - по два приставных шага поочерёдно

4. *Кёрл* – захлест голени назад

5. *Ви стэп* – шаг правой вперед по диагонали, то же левой, шагом правой, левой вернуться

6. *Грэйп вайн* - скрестный шаг в сторону, вправо, влево поочерёдно

7. *Кик* – махи голенью, в любом направлении вперед, в сторону, не выше 90%

8. *Ни ап* – подъем бедра вверх

9. *Лаундж* – выпад вперёд, назад, вправо, влево

10. *Мамбо* – танцевальный шаг мамбо.

11. *Хил тач* - касание пола пяткой, правой, левой поочерёдно

Варианты комбинаций классической аэробики

№ 1

1. 1 – 4 – марш вперёд
- 5 – 8 – марш на месте
2. 1 – 4 – марш в продвижении назад
- 5 – 8 – марш на месте
3. 1 – 8 – 4 стэп тач
4. 1 – 8 – 2 ви стэп вперёд

№ 2

1. 1 – 8 – хил тач
2. 1 – 8 – марш на месте
3. 1 – 8 – касание пола носком
4. 1 – 8 – марш на месте

№ 3

1. 1 – 4 – марш вперед
- 5 – 8 – ви степ назад
2. 1 – 4 – марш в продвижении назад
- 5 – 8 – ви стэп, назад
3. 1 – 4 – дабл степ тач
- 5 – 8 – дабл стэп тач
4. 1 – 8 - мамбо

№ 4

1. 1 – 8 – хил тач
2. 1 – 8 – 2 ви стэп, назад
3. 1 – 8 – касание пола носком
4. 1 – 8 – 2 ви стэп, назад

№ 5

1. 1 – 4 – марш в продвижении вперёд
- 5 – 8 – ви стэп
2. 1 – 4 – марш в продвижении назад
- 5 – 8 – ви стэп
3. 1 – 8 – стэп тач

4. 1 – 4 – мамбо 5 – 8

№ 6

1. 1 – 8 – стэп тач

2. 1 – 4 – 2 упэн стэп

5 – 8 – кёрл

3. 1 – 8 – кик

4. 1 – 8 – ни ап

№ 7

1. 1 – 8 – 4 стэп тач

2. 1 – 8 – 4 оупэн стэп

3. 1 – 4 – грэйп вайн

5 – 8 – грэйп вайн

4. 1 – 8 – 3 ни ап

№ 8

1. 1 – 8 – касание пола носком

2. 1 – 8 – марш в продвижении

3. 1 – 8 – 4 стэп тач

4. 1 – 8 – 2 ви стэп

№ 9

1. 1 – 4 – ви стэп, вперед

2. 5 – 8 – ви стэп, назад

3. 1 – 4 – марш в продвижении вперёд

4. 5 – 8 – марш в продвижении назад

Степ-аэробика

Сначала необходимо рассказать учащимся о возможных травмах при упражнениях на степ – платформе, так как при неправильной её установке и неаккуратном выполнении упражнений можно оступиться, упасть. Проведя инструктаж по технике безопасности, ознакомить детей с различными подходами к степ - платформе. Разучить основные исходные

положения для выполнения упражнений. Постепенное обучать технике основных шагов на степе.

1. *Бэйсик стэп* - Базовый шаг. Подразумевает поочерёдный подъём и спуск со степа. Выполняется на 4 счета. Лидирующая нога меняется.

2. *Ви стэп* - Шаги вперёд - ноги врозь, с последующими шагами назад ноги вместе.

3. *Степ тап* - Приставные шаги на степе вправо и влево, с касанием платформы не опорной ногой. Выполняется на 4 счета, лидирующая нога меняется.

4. *Тап ап*. – Выполняется на 8 счетов, со сменой лидирующей ноги. Шагом правой подняться на платформу, затем приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставив правую ногу к левой.

5. *Степ даун* - Касание платформы носком, стопой платформы, поочерёдно правой и левой ногой. Выполняется на 2 счета.

6. *Ни ап* - подъём на платформу и высоким подниманием колена не опорной ноги. Поочерёдно правой и левой.

7. *Кёрл* - Шаги с подъёмом на платформу и последующим сгибанием назад не опорной ноги. Со сменой ноги.

8. *Кик* - Подъём на платформу с выполнением маха носком вперёд не опорной ноги. Лидирующая нога меняется.

9. *Турн стэп* - Шаг с поворотом. И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. Поочерёдно с правой и левой ноги.

10. *Оувер* – Шаг через платформу боком правой, приставляя левую, затем то же с другой ноги.

11. *А-кросс* - Шаги через платформу в продольном направлении.

12. *Грейп-вайн* – Перешагивание через степ скрестными шагами.

13. *Лаундж* - Выпады в сторону и назад, выполняются повторно с одной ноги, или со сменой ног.

14. *Л - стэп* - Шаги углом, на 4 счета, с правой.

Затем то же с левой ноги с другого конца платформы.

15. *U-стэп*. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход к платформе: сбоку, с конца.

16. *Лиан 1* – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом. Выполняется со сменой ног.

17. *Прыжки*. Выполняются толчком двух ног с приземлением на платформу.

Фитбол аэробика

Техника основных шагов фитбол - аэробики:

1. *Стэп тач - Приставной шаг*. Выполняется в положении сидя на фитболе, ноги вместе. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

2. *Тач степ - Шаг-касание*. Выполняется в положении сидя на фитболе, ноги вместе. Поочерёдное отведение ног в сторону (вперед) – на носок;

3. *Марш*. Сидя на мяче, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, ходьба пружиня на мяче. Ходьба с поворотом направо - налево, кругом.

4. *Твист*. Сидя на мяче, выполняются прыжки на двух ногах со скручиванием бедра вовнутрь

5. *Прыжок ноги врозь – вместе*. Сидя на мяче, пружинящие прыжки ноги врозь – вместе

6. *Выпады*. Сидя на мяче, выпады вперед, в сторону либо назад. Тяжесть тела нужно распределить на обе ноги;

7. *Кик – Махи ногами*. Сидя на мяче, выполняется сгибание ноги вперед, поднимая голень до горизонтали

8. *Ни ап* - Сидя на мяче, выполнять поочерёдный подъём колена вверх.

Комплекс футбол гимнастики № 1:

1. Мостик на мяче

сидя спиной на мяче выполнять перекаты на 4 счёта

2. Повороты туловища

стоя на коленях, руки на мяче

1-2 - поворот тела влево – и.п.

3-4 - поворот тела вправо – и.п.

3. Наклоны

сидя на мяче ноги врозь

1-2- наклон к правой ноге; 3-4 – и. п.

5-6-наклон к левой ноге; 7-8- и.п.

4. Перекаты мяча

И.п. - лёжа на полу, согнутые ноги на мяч

1 -3 подкат мяча к себе, на 4- откатить мяч назад.

5. Перекат вперёд-назад

В упоре - лежа грудью на мяче, колени на полу

1 -4 перекал вперёд в упор - лёжа, ноги на мяче

6. Нырок

присед у мяча

1 -2 перекал вперёд сгибая руки

3-4 и.п.

Комплекс футбол гимнастики №2

1. И.П.- стоя с мячом в руках, руки вперёд

медленные движения руками вверх и в стороны по кругу

Наклоны туловища в стороны с движением рук

Наклоны вперёд, прогнувшись, вниз, назад.

2. И.П. - лежа на животе

1-3- прогнуться в спине, удерживать равновесие, на 4 – опуститься в и.п.

3. И.п.: - лежа на животе

1 -4 - перекаты вперёд с выходом в упор на согнутых руках,

на 5-8- перекаат в и. п.

4. И.п.: - лежа на животе

1 -2-перекаат вперёд

3-мах назад левой ногой

4-И.п.

5-8 То же, с махом правой ногой

5. И.п.: лежа боком на мяче опираясь на правую руку

1 -4 - мах левой ногой вверх

6. И.п.: лежа боком на мяче опираясь на левую руку

1 -4 - мах правой ногой вверх

7. И.п.: лежа па спине с опорой руками за головой

Перекааты вперёд-назад прогнувшись

8. И.п.: лёжа спиной на мяче поочерёдные махи ног вверх

9. И.п.: лежа на спине захватив мяч голенью ног.

1-4-перекаат назад поднимая мяч над собой,

5-8- перекаат в И.п.

10. И.п.: о.с. мяч у ног. 1-4 - Поднять мяч руками вверх,

5-8 наклон, положить мяч в и.п.

Комплекс гимнастических упражнений:

1. И.п.: Основная стойка. Повороты головы направо, налево.

Повторить 4-8 раз.

2. И.п.: Основная стойка. Круговые движения головой вправо, влево.

Повторить 4-8 раз.

3. Выполнить медленные перекааты с пятки на носок. Повторить 12-18 раз в медленном, затем в ускоренном темпе.

4.То же, но с попеременным подниманием и опусканием рук.

5. И.п.: стойка ноги на ширине плеч.

Поочерёдные наклоны вправо – влево, руку вверх. Повторить 12-16 раз.

6. То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад - книзу.

Повторить 12-16 раз.

7. И.п.: стойка ноги врозь. Поднимание и опускание плеч.

Повторить 8-16 раз.

8. И.п.: стойка ноги врозь. Круговые вращения плечами одновременно, поочерёдно. Повторить 12 раз.

9. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Скрестные махи руками вперёд - в стороны. Повторить 16-24 раза.

10. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Рывки в стороны поочерёдно согнутыми и прямыми руками. Повторить 16-18 раз.

11. И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх. Круговые вращения руками вперёд. Одновременно, поочерёдно. Повторить 12-18 раз.

12. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 8 -16 раз.

13. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Наклоны вправо- влево. Повторить 8-16 раз.

14. И.п.: стойка ноги на ширине плеч. Наклоны вперёд, назад прогнувшись. Повторить 8-12 раз.

15.И.п.: то же. Отведения таза вправо, вперёд, влево, назад. Повторить 8-12 раз.

16. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые вращения тазом. Повторить 8-12 раз.

17. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Выпады вправо, влево. Повторить 8-12 раз.

18. И.п.: Широкая стойка с наклоном вперёд, руки в стороны. Повороты вправо- влево. 8-12 раз

19. Бег на месте и в движении по кругу с высоким подниманием бедра

20. Бег на месте и в движении по кругу с захлестыванием голени назад.

21–22. Ходьба на месте в движении по кругу подскоками.

23–24. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. Махи ногами вперед-вверх 8-12 раз

25- 26. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами направо, налево. То же в приседе 16-32 раза

27. И. п.: сед углом. Разгибание и сгибание ног вперед с наклоном туловища. Повторить 8-12 раз.

28. И. п.: упор лежа сзади на предплечья. Махи вверх прямой ногой. Со сменой ног 12 -18 раз

29. И. п.: упор лежа на боку. Махи ногой в сторону. Повторить 8 раз. Затем, то же на другом боку.

30. И. п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание - разгибание стопы. Повторить 8-12 раз.

31. То же на правом боку

32. И. п.: то же. Поднимание ноги в сторону. Повторить 4-8 раз

33. И. п.: лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъема ноги в сторону. Повторить 8-12 раз.

34. И. п.: упор, стоя на коленях. Выгибание, прогибание спины назад с касанием рукой пола. Повторить 8 раз.

35. В ноги вперед пружинящие наклоны вперед. Повторить 8-16 раз.

Гимнастические упражнения на развитие гибкости

Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в подготовительной и заключительной части урока:

– растягивание мышц передней поверхности бедра;

– растягивание мышц задней поверхности бедра;

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц внутренней и внешней поверхности бедра;
- упражнения для растягивания мышц живота;
- упражнения для растягивания мышц спины;
- для растягивания боковых мышц туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц,
- для развития подвижности лучезапястного и локтевого сустава;
- для растягивания мышц рук ;
- для разминки шеи.

Функциональная тренировка

Заключается в освоении техники силовых упражнений на занятиях фитнес-аэробикой, для оздоровления организма, развития мускулатуры, улучшения телосложения, укрепления опорно-двигательного аппарата.

Включает как отдельные упражнения, так комплексы упражнений на развитие силы:

- мышц нижних и верхних конечностей;
- на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц)
- упражнения с преодолением собственного веса;
- упражнения с предметами (набивной мяч, гантели, резинки)

Упражнения рекомендовано выполнять в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа).