



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

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Управление системой физического воспитания подростков на
занятиях фитнесом

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»
(с двумя профилями)

Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Дополнительное образование
(Менеджмент спортивной индустрии)»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
86,6 % авторского текста

Выполнил:
студент ОФ-514/234-5-1 группы
Бубнов Евгений Вячеславович

Работа рекомендована к защите
« 21 » 04 2022 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД Тюмасева
(д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна

Научный руководитель:
кандидат биологических наук, доцент
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИТНЕСА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ	8
1.1 Теоретические аспекты фитнес культуры: история, сущность и особенности проявления.....	8
1.2 Формы и методы физического воспитания у подростков при занятиях фитнесом	15
1.3 Влияние физического воспитания на занятиях фитнесом.....	20
1.4 Условия формирования спортивных качеств у подростков при занятиях фитнесом	27
Выводы по первой главе.....	33
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИ ПРОВЕРКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ.....	34
2.1 Цель, задачи и организация исследования.....	34
2.2 Экспериментальная методика.....	43
2.3 Оценка результативности методики формирования системы физического воспитания у подростков при занятии фитнесом	47
Выводы по второй главе.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	54
СПИСОКИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЯ	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современных условиях значимость систематических занятий физической культурой и спортом для развития мелкой моторики, воспитания физических и нравственных качеств и укрепления здоровья значительно возрастает.

Динамичный рост сферы услуг является одной из глобальных тенденций современной экономики. Сфера услуг сегодня является одной из самых перспективных, динамично развивающихся отраслей.

Развитие рынка фитнес услуг обусловлено ростом популярности здорового образа жизни и стремлением населения укреплять и поддерживать свое здоровье. Физическая культура и спорт выходят на первый план. В современном мире успешный человек выбирает активный образ жизни, общение и совершенствование культуры, отказываясь от вредных привычек. Стоит отметить, что физическая культура оказывает огромное влияние на экономику государства, влияя на такие сферы как:

- качество рабочей силы (физически активный гражданин реже уходит в больничный отпуск, повышается производительность);
- структура потребления и спроса;
- внешнеэкономические связи и др.

В настоящее время многие спортивные организации функционируют в рамках самофинансирования, поэтому им необходимо организовать деятельность настолько эффективно, чтобы организация смогла покрыть все, затрачиваемые на обеспечение спортивной деятельности, расходы и получить прибыль, как стимул для дальнейшего развития.

Современное общество, опирающееся на высокотехнологичное производство, требует сильного молодого поколения, способного работать с высокой производительностью на предприятиях, выдерживая повышенные умственные и физические нагрузки.

В нормативных правовых документах, регулирующих деятельность образовательных организаций, формирование личностных качеств подростков является одной из приоритетных осей социальной политики государства, поскольку они обладают универсальной способностью в полной мере решать задачи развития личности учащихся преодолеть трудности переходного периода и успешно вступить во взрослую жизнь.

Физическая культура – составная часть общей культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, воли и совершенствования его двигательной активности.

Физическая культура и спорт – действенные средства воспитания подрастающего поколения через формирование нравственных и волевых качеств. Многолетние научные исследования доказывают, что физическая культура и спорт положительно влияют практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний и способствуют формированию качеств при занятии фитнесом.

Подростки, испытывая трудности в произвольной организации своего поведения, ставят перед собой особую задачу воспитание воли и развитие волевых качеств личности. Однако они своеобразно понимают эту задачу: видят проявление воли в основном в героических поступках, порожденных какими-то исключительными обстоятельствами. Они не видят и не воспринимают проявление воли в своей повседневной жизни и деятельности.

Цель исследования: проверить экспериментальную методику физического воспитания подростков на занятиях фитнесом.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

Предмет исследования: методика физического воспитания подростков на занятиях фитнесом.

Гипотеза исследования: формирование физического воспитания подростков при занятии фитнесом будут являться более результативным, если будут реализованы:

1. Методика формирования спортивных качеств в рамках учебно-воспитательной работы по физической культуре и спорту в образовательной организации;

2. Педагогические условия, обеспечивающих максимальное использование возможностей средств физической культуры с учетом особенностей проявления способностей при занятии фитнесом.

В соответствии с поставленной целью, необходимо решить ряд **задач:**

1. Изучить теоретические и прикладные аспекты формирования спортивных качеств подростков средствами физической культуры и спорта в литературе.

2. Повести конкурентный анализ рынка фитнес-услуг.

3. Проверить эффективность применяемой методики формирования у подростков средствами занятия фитнес-услугами.

4. Разработать рекомендации по совершенствованию системы физического воспитания подростков занятием фитнес-услугами.

База исследования: исследование было организовано в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска».

Этапы исследования:

Первый этап: (21.12.2021-15.02.2022): определялась и утверждалась тема выпускной квалификационной работы, были поставлены цель, объект, предмет и задачи исследования. Также проводился анализ теоретический анализ научно-методической литературы, происходило наблюдение за стандартами фитнес процессов.

Второй этап: (16.02.2022-28.02.2022): включал в себя сам педагогический эксперимент, проводимый во время занятия подростками средствами физической культуры, а именно фитнесом.

Третий этап: (01.03.2022-01.04.2022): проводилась обработка полученных данных и происходило подведение итогов.

В работе был использован комплекс **научно-исследовательских методов и методик**, включающий в себя:

– Теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

– Эмпирические методы: сбор научных фактов, педагогическое наблюдение, метод экспертных оценок, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;

– Социологические методы: тестирование подростков с целью выявления эффективности разработанной методики;

– Статистические методы обработки результатов эксперимента.

Теоретико-методологической основой исследования явились:

– Современные педагогические концепции, реализующие системный и деятельностный подходы (А.Н. Аверьянов, П.К. Анохин, В.В. Василькова, В.Н. Садовский, Н.В. Кузьмина, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, И.П. Подласый, С.Л. Рубинштейн и др);

– Теоретической основой послужили концепции формирования воли как личностного феномена (Е.И. Ильин, В.А. Иванников, А.Ф. Лазурский, Б.Ф. Ломов, Р.С. Немов, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, И.В. Страхов, Э.В. Эйдман и др).

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть применены в работе подростков при занятии фитнеса и при разработке учебного и методического материала.

Объем и структура выпускной квалификационной работы.

Работа изложена на 67 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, заключения, практических рекомендаций, списка использованных источников и приложений. Работа иллюстрирована 7 рисунками и 9 таблицами. Для написания выпускной квалификационной работы использовалось 68 литературных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИТНЕСА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

1.1 Теоретические аспекты фитнес культуры: история, сущность и особенности проявления

В научной и учебной литературе эффективность торговли, как правило, оценивается экономическими показателями. Издания, в которых рассматриваются показатели социальной эффективности торговой деятельности (во всей их полноте), практически отсутствуют. Приоритетность экономической оценки увязывается с получением прибыли, понимаемым большинством ученых в качестве целевой направленности коммерческой деятельности.

В практической деятельности используется показатель эффективности деятельности организаций сферы услуг, базирующийся на отношении результата и затрат, как более полно отражающий целевую ориентацию исследуемого объекта, при этом не исключается принципиальная возможность использования обратного соотношения, способного давать итоговые характеристики динамики объекта, но не позволяющего наглядно представить «вектор» наиболее существенных процессов [12, с.106].

Экономическая эффективность развития сферы услуг на микроуровне характеризуется системой экономических показателей, которые отражают количественный объем реализации всех видов услуг и их качественную сторону:

- объем потока услуг;
- величина расходов на услуги;
- состояние и развитие материально-технической базы;
- показатели финансово-экономической деятельности [12, с.119].

К показателям, характеризующим объем услуг конкретно на рынке коммуникационных услуг относятся: общее количество пользователей и абонентов для информационно-технологической сферы деятельности.

Для определения влияния факторов, связанных с эффективностью использования основных средств организации, используются изменение оборота по услугам в целом: разница между оборотом по услугам за отчетный и базисный год.

Основным инструментом оценки состояния коммерческой деятельности предприятия служит сравнительный анализ показателей в динамике и в сопоставлении с конкурентами.

Таблица 1 отображает характеристику эффективности [12, с.107]

Таблица 1 – Характеристика эффективности по отдельным видам

№ п/п	Признак классификации	Вид эффективности
1	По цели определения	– абсолютная (характеризует общую величину эффекта или в расчете на единицу затрат или ресурсов); – сравнительная (при выборе оптимального варианта из нескольких вариантов хозяйственных или других решений).
2	По месту получения эффекта	– локальная (хозрасчетная); – народнохозяйственная.
3	По последствиям	– экономическая; – социальная; – экологическая.
4	По степени увеличения	– первичная (одноразовый эффект); – мультипликационная.

Эффективность использования трудовых ресурсов предприятия измеряется такими показателями, как производительность труда и трудоемкость оказания услуги, использование рабочего времени, рентабельность персонала.

Показатели эффективности использования трудовых ресурсов могут быть следующими:

- среднесписочная численность;
- расходы на оплату труда;

- расходы на оплату труда и другие выплаты из прибыли в процентах к фонду заработной платы;
- производительность труда к обороту по услугам;
- производительность труда по прибыли;
- средняя заработная плата;
- рентабельность средств на оплату труда и др. [6, с.76].

На основе данных баланса организации сферы услуг можно рассчитать ряд показателей, которые характеризуют состояние и воспроизводство основных средств. Показатели движения основных средств: коэффициенты обновления, поступления, выбытия, ликвидации основных средств, также показатели состояния: коэффициенты износа и годности.

Экономическая эффективность – результативность реального процесса деятельности в сфере услуг. Она отражает уровень развития и степень использования ресурсов, текущих затрат и характеризуется успехами в достижении прибыли – конечного результата хозяйственно-финансовой деятельности.

Обобщающими показателями экономической эффективности организации являются:

- оборот по услугам;
- прибыль отчетного периода;
- чистая (нераспределенная) прибыль;
- функционирующий капитал [16, с.46].

Основными задачами анализа в системе управления организацией являются:

- оценка хозяйственной ситуации;
- выявление факторов и причин достигнутого состояния;
- подготовка и обоснование принимаемых управленческих решений;

– выявление и мобилизация резервов повышения эффективности хозяйственной деятельности.

В целом оценка эффективности деятельности организации имеет такие цели как оценка динамики показателей, определяющих основные результаты деятельности организации; оценка обоснованности и сбалансированности принятого плана, конечные результаты его выполнения; сравнение результатов, достигнутых в отчетном году, с соответствующими показателями предыдущих лет и базового года.

Фитнес – яркий пример того, что все новое – хорошо забытое старое. Людям испокон веков было приятно смотреть на красивое человеческое тело: проблема, как сформировать и сохранить фигуру, волновала всегда, даже когда еще никто не слышал о слове «фитнес».

В древнегреческие времена существовал культ гармонии, совершенства души и тела, и потому Платон побеждал на Олимпийских играх, Софокл и Еврипид получали награды не только за свои произведения, но и за спортивные достижения, а древнегреческий врач Гиппократ залогом здоровья человека наряду с питанием и образом жизни называл регулярную физическую нагрузку. Уже в то время атлетика стала профессией: все свое время спортсмены посвящали тренировкам, чтобы один раз в четыре года стать лучшими, выиграть Олимпийские игры, проводившиеся в то время на огромном поле в городе Олимпия на Западном Пелопоннесе [19, с.73].

Современный и модный в настоящее время фитнес уже существовал и процветал сотни лет назад, однако тогда назывался по-другому, точнее, не назывался никак вообще.

Речь идет об античной версии возникновения подобного образа жизни, которая, по мнению большинства специалистов, не подлежит сомнению. Еще в V веке до н. э. древние греки, по сути, создали «доисторический фитнес», посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство [7, с.67].

Главной целью для первых спортсменов-любителей была внутренняя гармония и внешняя красота. Более того, ежедневные многочасовые тренировки сделали атлетику профессией – античные спортсмены тратили все свое время на тренировки, чтобы побеждать на Олимпийских играх. Чуть позже, искусство атлетизма достигло Рима, и древние спортивные состязания стали там любимым народным зрелищем. В итоге зародился знакомый многим фитнес – новое слово со старым смыслом.

Стоит вспомнить и о существовании терм – первых древнеримских фитнес – клубов, которые служили не только для санитарно-гигиенических процедур, но также для физических упражнений и культурных развлечений. Благодаря этому термы стали со временем местом встреч для общества. Позже подобные заведения возникли во многих европейских странах.

Однако, в отличие от античных терм, даже в самых роскошных из них не было ничего, что предназначалось для физических упражнений. Только на рубеже тысячелетий во всем мире появились комплексы, сочетающие в себе гимнастические залы, салоны красоты и сауны – современные фитнес-клубы. Как и в Древней Греции, много лет назад, фитнес для одних стал профессией, а для других – способом достижения физического совершенства и духовной гармонии [14, с.107].

Вторая версия возникновения фитнеса (которую, впрочем, лучше назвать вторым этапом его развития) – американская. Официально данный термин родился в США около 30 лет назад, хотя первые тренировочные программы сформировались еще во время второй мировой войны. Чтобы не терять время зря, американские солдаты занимались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались на перекладине. Спустя годы простейшие упражнения стали классикой, а профессионалы в сфере фитнеса постоянно совершенствуют их.

К концу 80-х годов прошлого века фитнес пожаловал в СССР, тем самым начертав в истории очередной, советский, этап своего развития, за

которым последовал т. н. славянский, или же постсоветский этап. До начала исторических изменений в 80-е годы в бывшем Советском Союзе понятия фитнеса не было вовсе, существовали только спорт и физическая культура. Абсолютная доступность занятий и послужила фундаментом для успехов советского спорта.

Возможность бесплатно заниматься в многочисленных секциях при школах, домах культуры, спортивных комплексах была у каждого человека любого возраста. Способные дети и подростки могли рассчитывать на дальнейшие занятия спортом высших достижений. Остальные могли заниматься сколько угодно – для собственного удовольствия и поддержания хорошей физической формы.

Именно физическая культура и является прообразом современного фитнеса. Но, начиная с 80-х годов прошлого века, спорт в нашей стране прекратил свое развитие. С каждым годом стадионы и спортивные комплексы морально устаревали, новое оборудование не разрабатывалось, исследовательская работа в области физкультуры и спорта практически не велась. Лишь после обретения Россией статуса независимого государства в стране начали появляться первые фитнес – центры [11, с.97].

В 1990 году жена банкира из Швеции и будущий президент сети фитнес-клубов «Планета Фитнес», Ирина Разумова, открыла в Санкт-Петербурге первый в стране, в современном представлении, фитнес-клуб. До этого в России существовали студии ритмической гимнастики, аэробики, шейпинга, залы «качалки», но фитнес-клубов, привычных для нас сегодня, не было.

В 1993 году в Москве открылся первый фитнес- клуб сети «World Class». После открытия на доступ в этот клуб образовалась очередь, и клиентам приходилось ждать по несколько месяцев, чтобы приобрести членскую карту. Наличие карты сразу стало показателем престижного положения его владельца.

Фитнес – индустрия в России начала развиваться с самого дорогого, премиального сегмента и по системе клубной годовой карты.

Примерно с 1996 года темпы открытия клубов росли лавинообразно.

По итогам 2021 года в России существуют следующие основные операторы фитнес-клубов, так называемая пятерка лидеров:

1. Сеть фитнес-клубов «WorldClass»/ WorldClassLite/ «ФизКульт». Управляющая компания «Русская Фитнесс Группа». Год основания: 1993. Президент – О. С. Слуцкер. Общее количество клубов: 82. Долгое время работа компании задавала «золотой стандарт» фитнеса для всех остальных игроков рынка. В основном работает в «бизнес» и «элитном» сегменте. Сеть «ФизКульт» призвана занять демократичный сегмент. Последние годы развитие сети несколько замедлилось.

2. Сеть фитнес-клубов «Икс Фит»/ X-Fit/ Fit-Studio. Президент – Г.А. Летунов. Общее количество клубов: 80. Основатель сети в 1989 году открыл первый в России частный теннисный клуб. Спустя несколько лет по соседству с теннисным клубом появилась первая фитнес-студия, ставшая базой для будущего полноценного фитнес-клуба с бассейном X-Fit в Алтуфьево.

3. AlexFitness/ Olymp (Afitness). Холдинг «Алекс Фитнес» развивает сети фитнес-клубов демократичного уровня ALEX FITNESS и ALEXGYM, а также сеть спортивных клубов премиального сегмента OLYMP. Холдинг ведет свою историю с ноября 2005 года, когда в Петербурге был открыт первый клуб OLYMP.

4. Fitness House. Первый клуб сети Fitness House открылся в Петербурге в 2007 году. Владеет компанией Алексей Фурсов.

5. Территория фитнеса. Федеральная сеть клубов «Территория фитнеса» работает с 2010 года. На сегодня, по данным сайта компании, открыто 14 клубов: 10 в Москве и Московской области и четыре в регионах – Самаре, Чебоксарах, Краснодаре и Курске, еще 12 клубов находятся на этапе строительства.

1.2 Формы и методы физического воспитания у подростков при занятиях фитнесом

Чтобы умерить свою волю, необходимо каждодневно биться с рассеянностью и невнимательностью на работе и в будничной существования. Одно из обязательных условий закаливания воли подростка – систематические занятия спортом. Преодоление сложностей в физическом воспитании – истинная тренировка не лишь мышц подростка, но и его спортивных качеств.

Огромное место в формировании спортивных качеств подростка принадлежит коллективу сверстников. Участвуя в общей жизни коллектива, живя его интересами, подростки учатся контролировать собственное поведение, руководствоваться интересами коллектива.

К спортивным качествам личности относится смелость, решительность, дисциплинированность, мужество и готовность к преодолению больших объективных трудностей и препятствий [32, с.107].

Преодоление сложностей и проблем делается для достижения конкретных целей. Чем значительнее цель, чем выше степень волевых побуждений, тем немалые сложности может преодолевать человек.

Важно, чтобы подросток в перерывах между каждодневными делами никогда не лишался далекую перспективу, не упускал из типа итоговые задачи занятия.

Поэтому нужным критерием воспитания воли представляет собой развитие высших стимулов работы моральных принципов и убеждений, основывающихся на нравственном мировоззрении. Особо важное значение покупает в данной связи воспитание общественных нужд, осознанности и чувства долга.

Принятое решение должно быть исполнено, когда решение принято, но исполнение постоянно откладывается, воля человека дезорганизуется. Систематическое невыполнение принятых решений размагничивает

человеческую волю. Однако при принятии решения необходимо учитывать, как целесообразность, так и целесообразность. Следовательно, каждое решение необходимо тщательно взвешивать, но, как только оно принято, его нужно выполнять [19, с.49].

В случае, если у подростка есть долгосрочная цель и долгосрочные перспективы, очень важно увидеть этапы ее достижения, наметить ближайшие перспективы и решить некоторые проблемы, которые создают условия для достижения конечной цели. Одно из важнейших условий волеизъявления подростка – строгое соблюдение распорядка дня, правильного распорядка всей жизни человека. Наблюдения за слабовольными людьми показывают, что они, как правило, не могут самостоятельно организовать работу или отдых. Они цепляются за то или иное дело и ничего не доводят до конца.

Чтобы ослабить волю, нужно бороться с невниманием и невниманием на работе и в повседневной жизни. Одно из главных условий ужесточения воли подростка – систематические занятия спортом. Преодоление трудностей в физическом воспитании – это настоящая тренировка не только мускулатуры подростка, но и его спортивных качеств.

Приемы тренировки воли могут широко варьироваться, но все они предполагают соблюдение последующих условий. Развитие воли нужно начинать с манеры преодолевать относительно малые сложности. Постоянно преодолевая сначала малые и в итоге существенные сложности, человек тренирует и укрепляет свою волю. Нужно каждое препятствие рассматривать как «не взятую крепость» и делать все потенциальное, дабы преодолеть его, «взять» эту «крепость».

Воспитание спортивных качеств представляет собой частью самосовершенствования индивидуума и, таким образом, должно осуществляться в соответствии с его правилами и прежде всего – с разработкой программы самовоспитания «силы воли».

В начале программы необходимо указать задачи и задачи спортивного совершенствования: перспективную цель (на 3-4 года вперед), годовую (общую и по периодам тренировки), очередные или самые близкие задачи.

Далее рекомендуется поставить перед собой определённые задачи и описать методы и средства решения любой из них. Далее с учетом слабых сторон в развитии волевых качеств наметить и записать в тетрадь задачи, методы и средства самовоспитания таких качеств; необходимо:

1. При выполнении физических упражнений наметьте систему проблем и сложностей, преодоление которых требует проявления запланированного волевого навыка, это значит:

- долгосрочные физические нагрузки и борьба с переутомлением;
- риск и опасность, ограниченное время для принятия и реализации решений;
- ответственность за выполнение двигательных действий;
- необходимость действовать по личной инициативе.

2. Создать благоприятные условия для осуществления физических упражнений, которые стимулируют активность по преодолению проблем и сложностей. Это могут быть, к примеру, тренировки на красивой местности, содействие и страховка, конкурсный или игровой метод тренировок.

3. Упражняться и начать применять индивидуально которые подходят приемы самостимуляции волевых стараний:

- техники мобилизации, которые логически поддерживают необходимость осуществления запланированных поступков, провоцируют стенические волнения, прямо вынуждают действовать;
- организация приемов, которые связаны с отвлечением, переключением, распределением и фокусированием внимания, идеомоторной подготовкой, регуляцией дыхания и др.

4. Установите правила, поощряя решимость, упорство и решительность, стойкость и самоконтроль, самостоятельность и инициативу.

5. Пополняйте собственные знания с целью очень профессионального решения поставленной задачи (исследование специальной литературы и опыта прочих спортсменов, наблюдение, эксперименты, консультации со специалистами и т.д.).

Благодаря высокому уровню формирования мыслительных процессов у обучающихся ярко выражено стремление к самосовершенствованию и самопознанию, осознанному обучению и тренировкам. В данном возрасте выделяется вполне большой степень волевой активности, выделяется упорство в достижении поставленной задачи, умение быть терпеливым на фоне изнеможения и истощения. Интенсификация обучения в данном возрасте идет по методы усиления учебной направленности уроков.

Регулярные занятия спортом позволяют достигнуть максимальных результатов. Старшеклассник обязан быть вполне физически развит, дабы быть готовым защищать Родину, отстаивать свое достоинство и семью на протяжении всей существования. Для продажи принципа гуманизации педагогического процесса нужно на практике основать обстоятельства и сосредоточиться на подлинно мужских качествах.

По мере того, как учится подросток, ему необходимо попытаться найти позитивное отношение к трудностям, стоящим перед их взрослением. Проведите ролевые уроки, на которых ученик повторяет обстоятельства, с которыми он столкнулся во взрослые существования. Такие уроки обогащают личный эксперимент школьников, позволяют моделировать поведение в разных обстоятельствах [12, с.106]

Занятия физической культурой с подростками имеют значительные особенности, они характеризуются:

- с упором на закрепление и улучшение главных двигательных качеств, на подготовку к сдаче нормативных требований учебной программы;
- использовать нестандартные условия в обучении навыкам и умениям, совершенствуя их, в том числе упражнения, которые требуют решения в трудных и неожиданных обстоятельствах;
- разнообразная функционирование на земле, с различными помехами и недостатком времени, с максимальными физическими и психологическими усилиями (марши, работа с отягощениями, сальто через препятствия);
- тренировка осуществления двигательных поступков по координации движений после больших физических нагрузок, быстроты восстановления и координации двигательных поступков (после долгосрочного бега – метание в цель);
- тренировка на развитие силы, скоростно-силовых знаний и разных типов стойкости [25, с. 106].

Использование набора физических упражнений решает следующие задачи:

- поддержание и улучшение физического здоровья школьников;
- развитие нужды в регулярных занятиях физической культурой и спортом с учетом специфики северного субъекта;
- развитие у молодых людей, которые необходимы личностных качеств, самооценки, настойчивости, уверенности в себе, самообладания;
- развитие индивидуального постижения ценности здорового образа существования, престижа высокого показателя здоровья как нужного условия для усовершенствования эмоциональной и волонтерской сферы обучающихся [16, с. 94].

По окончании программы дети осваивают основополагающие концепции взаимных отношений между людьми, правила культурного поведения и общения, знания и навыки заботы о себе и окружающих,

детям прививается ощущение любви к Родине, почтение к старшему поколению, желание и умение помогать нуждающимся.

Каждому ученику важно осознавать необходимость физической подготовки, стремиться овладеть знаниями о путях и средствах физического совершенствования.

Физическая культура – педагогический механизм, который направлен на развитие физических качеств и развитие функциональных знаний, формирование комфортных условий для усовершенствования всевозможных особенностей обучения. В задачи совокупной физической подготовки входит улучшение здоровья, слаженное развитие и улучшение жизненно важных двигательных знаний.

Таким образом, включение студентов в социально значимую проектную деятельность один из основных способов развития активной гражданственности и формирования спортивных качеств.

Целесообразно далее рассмотреть знание сущности и характеристик влияния физического воспитания при занятии фитнесом.

1.3 Влияние физического воспитания на занятиях фитнесом

Рассмотрим модель формирования спортивных качеств у подростков через физическую культуру, а именно занятие фитнесом. В педагогических исследованиях довольно распространенным приемом является разработка модели для решения конкретных учебных задач. Можно сделать выводы:

- у исследователей нет единого подхода к разработке (формированию) моделей, структуры предлагаемых моделей часто существенно отличаются друг от друга;
- содержание моделей обычно определяется предметом, целью и задачами исследования;
- система и содержание моделей не всегда коррелируют с учебной программой, но выступают собственного рода дополнением, которое перегружает учебную программу [19, с. 141].

Основное не то, какие средства для создания тех или иных волевых качеств расходуются (в той или иной степени все они способствуют их формированию), а то, как они расходуются, при каких условиях использования возможности средств физической культуры для создания волевых качеств наиболее реализованы.

На основе вышеизложенного рассмотрим существующие положения:

– структурно такая модель должна охватить основные составляющие образовательного процесса школьников-подростков и включать определение методических подходов, принципов, целей и задач, ориентировочную основу действий учителей, организацию и выполнение работы по воспитанию произвольных качеств у подростков, также контроль за ее реализацией;

– в период получения общего основного образования содержание нормативных документов, регулирующих физическую культуру;

– основные компоненты модели должны гарантировать, что она ориентирована на конкретизацию и акцент на деятельности учителей физкультуры по развитию произвольных качеств у подростков в рамках программ физического воспитания, планов воспитательной работы, принятой в конкретной образовательной организации [12, с. 137].

Методологическую основу формирования спортивных качеств у подростков составляет личностно-ориентированный, системный и деятельностный подходы, таблица 2 отображает их характеристику.

Таблица 2 – Характеристика методологической основы формирования качеств [11, с. 106]

№ п/п	Наименование	Характеристика
1	Личностно-ориентированный	<p>Во время выступления спортсмена возникает постоянное напряжение мышц и самые разные физические нагрузки. Движение в основном связано как с внутренними, так и с внешними факторами, но основная роль принадлежит прежде всего силе мышц. Определенные усилия подросток затрачивает в сложных динамических ситуациях: при выполнении приема, любых болевых приемов и при выводе соперника из равновесия.</p> <p>Эффективность большинства технических действий часто зависит от скорости этих действий, а не только от способности двигаться. Когда у спортсмена появляется возможность продемонстрировать взрывную нагрузку, у него появляется возможность успешно выполнять различные комбинации, обгонять соперника, а также принимать своевременные контрмеры. Основная задача развития скоростно-силовых характеристик заключается в том, что необходимо развивать взрывную силу для быстрых атак, как в контратаке, так и в защите и атаке.</p>
2	Системный	<p>Спортивная тренировка является частью системы подготовки спортсмена и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью улучшения качеств, способностей, сторон подготовки с целью получения максимального результата. Образование и обучение тесно связаны, это две стороны одного процесса, в ходе которого подросток учится сам и приобретает новые знания и навыки, проявляется и изменяется в определенном направлении.</p>
3	Деятельностный	<p>Приемы развития взрывной силы общие абсолютно для всех спортсменов вне зависимости от их квалификации, специализации и индивидуальных особенностей. Также следует отметить, что все эти методы следует использовать в сочетании.</p> <p>Среди важнейших задач для решения скоростно-силовых и специальных тренировочных задач стоит задача, связанная с изучением метода переменного воздействия.</p> <p>Анализируя экспериментальный материал, можно сделать вывод об особенностях применения этих методов в развитии взрывной силы у спортсменов различных специальностей. Эти упражнения способствуют росту отдельных мышц и развитию качеств скорости, потому что при их выполнении включается большое количество двигательных единиц высокого напряжения, что, в свою очередь, увеличивает градиент силы отдельных мышц.</p>

Для создания модели создания волевых качеств у подростков чаще всего используют основательный подход как общенаучную базу для их создания. Реализация системных идей осуществляется через понятие «система», которое уже приобрело множество определений, в том числе в педагогических науках.

Под моделью создания волевых качеств у подростков средствами физической культуры подразумевается система, представляющая собой спектр элементов, которые характеризуются следующими признаками:

- элементы модели бесспорно отграничены от внешней среды, что нужно для ее выделения и анализа;
- этот спектр не окончательный, из него можно удалить или прибавить отдельные элементы;
- взаимосвязь и взаимодействие осуществляется между элементами по типу функциональных систем;
- элементы модели действуют и работают отдельно в силу жизни целого;
- имеется системообразующий фактор, который объединяет элементы модели и который гарантирует ее работу [22, с. 97].

Таким образом, модель создания волевых качеств у подростков с помощью фитнеса не представляет собой жестко определённым объектом с фиксированной структурой, для которого сначала существуют неизменные элементы. В зависимости от ситуации приложения могут быть задействованы различные элементы. Функциональность этой системы, ее синергизми наличие системообразующего фактора являются важными свидетельствами выбранного подхода к разработке и реализации модели создания и формирования волевых качеств у подростков.

Термин «функциональная система» был введен известным советским физиологом П.К. Анохиным, его понимании «функциональная система» – это «... такой комплекс избирательно вовлечённых компонентов, у которых взаимодействие и взаимоотношение приобретает характер

взаимосодействия компонентов на получение фокусированного полезного результата [25, с. 94].

Таким образом, модель, призванная формировать волевые качества подростков, должна характеризоваться следующими признаками:

- прагматизм, в связи с вероятностью его использования в механизме учебно-воспитательной работы образовательной предприятия, без доработки программ и расписания;

- гибкость (уровни выраженности и обобщения волевых качеств вариативны, они как подросток в непрерывном развитии, обуславливая возможность включения и исключения элементов содержание модели в зависимости, от которые достигнуты результатов и ситуаций);

- инклюзивность (модель подразумевает включение в данный процесс всевозможных дисциплин) [16, с. 167].

Значимым положением комплексного подхода к разработке модели создания волевых качеств у подростков представляет собой определение ее системообразующего фактора. В общенаучном смысле он представляет все явления, силы, факторы, связи и так далее, которые приводят к образованию организации.

Принято распознавать внутренние (способствуют формированию системы) и внешние (направлены на изучение системы по элементам) факторы системообразования.

Таким образом, использование комплексного подхода как общенаучной методологической ядра помогает рассматривать модель создания волевых качеств подростков средствами физической культуры как намеренно разработанную для конкретной учебной задачи, подвижную, регулярно развивающуюся, открытую, без постоянный спектр элементов. которые могут исключать и включать их отдельные элементы, работают по мере нужды в рамках учебной программы физического воспитания совокупного базового образования.

Целью создания модели создания спортивных качеств у подростков средствами фитнеса представляет собой решение существующей актуальной задачи.

При данном развитие спортивных качеств у подростков – беспристрастный механизм, он активно протекает в данный промежуток существования человека, и в большей или меньшей степени результативности главные волевые качества у подростков сформируются. Поэтому цель модели не в том, дабы запустить механизм, а в том, дабы руководить им, активизировать работу педагогов, родителей, да и самих подростков по формированию спортивных и необходимых качеств, достичь большей предсказуемости результатов.

Средствами создания модели создания спортивных качеств у подростков выступают материальные и духовные средства. Существующими средствами реализации являются: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические правила и нормы.

В самом общем понимании цели формирования спортивных качеств средствами фитнеса – «это предвосхищаемые в мышлении результаты участия человека в разного рода образовательных программах».

Цели модели должны быть четкими, измеримыми, конкретными и должны содержать временные рамки для реализации.

Очень важным моментом создания и деятельности модели, исходя из деятельностного подхода, выступает ориентировочная основа поступков по формированию волевых качеств у подростков средствами физической культуры.

Принципы реализации модели.

Разработанная модель создания спортивных качеств у подростков средствами занятия фитнесом представляет собой неотделимую часть программы физического воспитания в образовательной организации. Это идёт не в дополнение к главной учебной программе, а связано с

модернизацией для решения проблемы создания спортивных качеств. Поэтому в качестве принципов его продажи предлагается осуществить две группы принципов: общедидактические и использование физической культуры.

Слаженное использование средств физической культуры для комплексного влияния на развитие волевых качеств подростков, исходя из того, что не имеется одного средства физической культуры, который способствует формированию волевых качеств, это может быть лишь совокупность потенциальных средств, которые используются для решения этих задач. При данном комплексе средств не может быть отдан из внешней среды, его развитие обусловлено возможностями образовательной предприятия, родителей, интересами подростков, предпочтениями учителей физической культуры и многими прочими факторами.

Содержание модели формирования спортивных качеств у подростков при занятии фитнесом.

Применение средств физической культуры для при занятии фитнеса у подростков осуществляется с помощью использования форм и методов физического воспитания в школе. Строго регламентированные приемы осуществления упражнений выступают главными в заимствовании средств физической культуры. Их смысл состоит в том, что каждое упражнение осуществляется в строго некой форме и с точно определенной нагрузкой.

К данным методам относятся приемы обучения двигательным действиям и приемы тренировки физических качеств. Параметры определённых из них и их использование представлены во второй главе при описании формирующего опыта. Которая необходима частью любой модели представляет собой ее процедурная которая составляет, то имеется то, как предлагаемое содержание реализуется в реальной учебно-воспитательной работы. Важнейшей частью любой модели решения конкретных учебно-воспитательных задач является их диагностика.

Понятно, что недостаточно разработать модель, создать набор действий для решения конкретной проблемы, необходимо дать диагностику ее реализации.

Приложение А отображает модель формирования спортивных качеств у подростков средствами фитнеса.

Таким образом, выбор педагогического приема создания модели создания волевых качеств у подростков не случаен, он обусловлен характером дисциплины исследования.

Развитие спортивных качеств – объективный механизм, который протекал в течение всей существования человека.

Цель модели – не включить его, а обеспечить педагогическое сопровождение в ходе очень динамичного этапа – подросткового возраста. Модель не представляет собой очередным дополнением к программам учебных организаций. Он вписывается в содержание которые существуют планов и программ по актуализации работы учителей и родителей в этом направлении. Предлагаемая нами модель структурно воспроизводит которые составляют образовательного процесса (методические методы, задачи, задачи, индикативную базу мероприятий) и, по существу, строго определяется нормативными документами, которые регулируют работа образовательной предприятия.

1.4 Условия формирования спортивных качеств у подростков при занятиях фитнесом

Преодоление сложностей и проблем адресовано на обеспечение конкретных целей. Чем значительнее цель, чем выше степень волевых стимулов, тем немалые сложности может преодолевать подростку. Важно, дабы в повседневных делах он никогда не лишался далекую перспективу, не упускал из типа итоговые задачи поступков.

Таким образом, нужным критерием воспитания воли представляет собой развитие высших стимулов процесса моральных принципов и убеждений, которые основаны на нравственном мировоззрении.

Одним из эффективных путей создания сильных спортивных качеств представляет собой использование средств физического воспитания.

Актуальность проблемы связана с тем, что у определённых подростков неудовлетворительно сформированы такие важные индивидуальные качества, как инициативность, выдержка, независимость, отвага, упорство, дисциплинированность, коллективизм [6, с. 105].

Большой оздоровительный возможность занятия фитнесом предоставляет вероятность формировать спортивные качества подростков и слаженно развитую личность. Физическая культура и спорт оказывают на организм человека обще профилактический эффект, повышают степень его здоровья.

Упражнения укрепляют нервную систему, улучшают чувства и нормализуют массу тела. Прочими словами, они хорошо воздействуют на все организации и органы человеческого тела. Когда мы сильно двигаемся, работают все наши мышцы, для того дабы увеличить поступление крови, к которые работают мышцам, активируется сердце.

Систематические занятия спортом благополучно решают такие задачи, как улучшение здоровья, закаливание тела, исчерпывающее физическое развитие и, прежде всего, развитие стойкости, быстроты и силы, развитие правильной моторики, которая необходима в трудовой существования, для здоровья.

Всевозможные физические упражнения не лишь улучшают физическую подготовку обучающихся, но и поднимают эмоциональную и волевую отрасль. Поэтому сочетание физических нагрузок с психоэмоциональным развитием индивидуума представляет собой нужным критерием обучения физической культуре на сегодняшнем этапе. Волевые свойства индивидуума образуется в процессе работы. Поэтому

для формирования «силы воли» (волевых качеств) чаще всего предлагается путь, который считается очень простым и логичным: если «сила воли» выделяется в преодолении проблем и сложностей, то и путь ее формирования идет через формирование ситуаций, которые требуют данного преодоления.

В развитии произвольных качеств индивидуума у подростка имеется конкретная последовательность. Сначала развиваются в основном динамические физические качества. Это сила, быстрота и быстрота реакции. Далее развиваются качества, которые связаны со способностью выдерживать немалые и продолжительные нагрузки: стойкость, стойкость, терпение и упорство. Далее необходимо развитие более трудных и тонких волевых качеств, данных как, к примеру, фокусирование внимания, сосредоточенность, способность к работе.

Воспитательное функционирование представляет собой нужным критерием формирования волевой сферы человека. Воспитание чувства коллективизма, ответственного отношения к всеобщему делу создает неплохие причины для волевых проявлений.

Развитие спортивной составляющей воли помогает проявить произвольность в любой обстоятельства, вне зависимости от ее специфики. Он не лишь мотивирует волю, но и идентифицирует направление ее проявления.

Проблема образования – дать такое направление волонтерским усилиям.

Таким образом, преодолеваемые человеком сложности приобретают другую эмоциональную окраску: человек начинает ощущать «приятную усталость», «опьянение опасностью» и другие эмоции, которые становятся амбивалентными, к примеру, они отражают два явно противоположных опыта. При данном нужно формировать волевые навыки: приемы самоуправления, самоподдержки и самоубеждения.

У воли имеется функция саморегулирования, которая содействует продаже новейших идей и моральных принципов. Связь между волевыми качествами и моральными качествами обсуждается в исследовании В.Е. Турин с учетом нравственной и добровольной деятельности молодежи. А.В. Веденов отмечает, что «любое воспитание воли само по себе, изолированное от нравственного воспитания, всегда ведет к воспитанию неестественной для человека эгоистической воли».

В произведениях Н.И. Решетен, О.А. Черникова и другие, подчеркивается необходимость изучения недостатков взаимных отношений в коллективе в процессе спортивной работы, как фундаментального вопроса воспитания, определяющего спортивное и физическое развитие подростка. Из всевозможных проблем нравственного воспитания молодежи, рассмотренных в исследовании Ю.Ф. Буйлина, А.А. Дергач, А.А. Тер-Оганесян, Н. Шуркова и другие.

В то же время работ, которые посвящены формированию спортивных качеств подростков в фитнесе, относительно мало (С.А. Алексеев, Н.М. Богатырев, Ю.И. Зотов, В.Н. Казанцев, Ю.П. Мальцев, А.И. Михеев, В.П. Шевченко и др.). Опытный материал раскрывает связь между нравственными качествами учащихся и степенью их независимости (Н.М. Богатырев), отношением к нравственным знаниям (Ю.И. Зотов), оглавлением нравственных идеалов.

Исследование роли спорта показывает, что у школьников улучшаются задачи и мотивация самообразования, возникают новые нужды, обогащаются чувства, формируется эмоциональная сфера, способность адекватно оценивать собственные процессы и процессы собственных ровесников. Развитие новых психических качеств у подростков идентифицирует следующее усложнение, обогащение и увеличение результативности самообразования. При данном добровольная работа молодого человека представляет собой, которая необходима составляющей, целью, результатом и главной движущей силой всего

процесса обучения и увеличения образования. Воля как условие и средство процесса самообразования, в свою очередь, смягчается, в результате чего возможные резервы индивидуума молодого человека направляются на решение недостатков самообразования и преодолеваются препятствия.

Одним из условий увеличения результативности создания у подростков спортивных качеств при занятиях спортом представляет собой взаимодействие субъектов работы, которые входят в структура педагогической организации «ученик – педагог (тренер) – детский спортивный коллектив».

Особенностью такого нетворкинга представляет собой формирование учителем у учеников установки для формирования интенциональности, инициативы и чувства ответственности перед сверстниками, коллективом.

При занятиях спортом подростков, где образуется такие моральные качества как ответственность за собственные действия и поведение собственных друзей, глубокая мотивация в общем успехе, сила воли, стремление к достижению высоких результатов. Вместе с данным занятия спортом позволяют школьникам развивать у себя быстроту, ловкость, силу, настойчивость.

Для достижения таких целей педагог-тренер обязан приложить множество стараний, которые направлены на развитие у юных спортсменов способности ставить жизненные задачи, компетенции сопоставлять их с моральными ценностями общества, принимать осмысленные моральные решения и проявлять спортивную готовность преодолевать сложности. Важно, чтобы каждый ученик осознавал необходимость физической подготовки и стремился овладеть знаниями о путях и средствах физического совершенствования.

Физическая культура – образовательный процесс, направленный на развитие физических характеристик и функциональных навыков, а также

на создание благоприятных условий для улучшения всех аспектов обучения.

Таким образом, модель создания спортивных качеств подростков через физическую культуру и занятие фитнесом рассматривается как комплекс целевых, организационно-содержательных, процедурных и диагностических блоков, взаимосвязанных между собой и которые позволяют создавать и осуществлять акцентированную и целенаправленную работу самих педагогов, родителей и подростков.

Выводы по первой главе

1. В подростковом возрасте закладываются основы морали, образуются социальные установки, отношение к себе, людям, обществу, а также в данном возрасте стабилизируются черты характера и главные формы межличностного поведения.

2. В современных условиях существенно повышается значение систематических занятий физической культурой и спортом для формирования моторики, воспитания физических и морально-волевых качеств, укрепления здоровья. По причине акцента на высших достижениях и разностороннем развитии человека спорт представляет собой важную часть физического и нравственного воспитания.

3. Систематические занятия спортом благополучно решают такие задачи, как улучшение здоровья, закаливание тела и исчерпывающее физическое развитие. Всевозможные физические упражнения не лишь улучшают физическую подготовку обучающихся, но и развивают эмоционально-произвольную отрасль. Упражнения и упражнения выступают нужным требованием для формирования индивидуума подростка.

4. Спорт как многогранное социальное явление имеет образовательное, образовательное и развлекательное значение. Регулярные тренировки в детском и подростковом возрасте играют важную роль в формировании личности юного спортсмена, развитии физических и морально-волевых качеств, достижении высоких результатов в различных сферах жизни и формировании здорового образа жизни.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИ ПРОВЕРКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

2.1 Цель, задачи и организация исследования

Цель научного исследования: выявить и описать условия систему физического воспитания подростков на занятиях фитнесом.

База исследования. Исследование было организовано в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска».

Этапы исследования:

На первом этапе исследования были собраны и проанализированы теоретические данные об объекте исследования.

На следующем этапе исследовали теоретические основы гипотезы, которые были проверены в эксперименте.

На третьем, завершающем этапе исследования, все полученные результаты обрабатывались используемыми в работе методами.

Анализ литературных источников позволил определить направление работы, сформулировать исследовательские задачи и выбрать наиболее рациональные способы их решения. Изучение и анализ литературных источников позволили определить состояние изучаемой проблемы, уровень ее актуальности и развития в науке и практике физического воспитания.

Наименование общеобразовательного учреждения: МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска».

В рамках структуры управления происходит управленческий процесс, между участниками которого распределены функции, а, следовательно, права и ответственность, связанные с их выполнением. Приложение Б отображает схему управления объекта исследования.

Организационная структура управления определяется, входящими в ее состав звеньями и уровнями управления.

Руководитель организации, вне зависимости от количества оставленных ему себе полномочий, несет полную ответственность за выполнение всех функций и задач в организации. Работники МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска» выделяются высоким профессионализмом (это дипломированные специалисты с опытом работы), что обуславливает эффективность деятельности организации.

Структура управления является линейно-функциональной, ее достоинства и недостатки можно увидеть в таблице 3.

Таблица 3 – Достоинства и недостатки линейно-функциональной организационной структуры

Понятие	Достоинства	Недостатки
Линейно-функциональная структура	<ul style="list-style-type: none"> – улучшение координации деятельности в функциональных подразделениях, уменьшение дублирования в линейных подразделениях. – линейные руководители освобождаются от решения многих специальных вопросов; – возрастает обоснованность принимаемых решений. 	<ul style="list-style-type: none"> – отсутствие тесных взаимосвязей на горизонтальном уровне; – аккумулярование полномочий на верхнем уровне управления.

Дадим характеристику проводимому эксперименту, значимым моментом констатирующего эксперимента стало исследование предприятия и практики использования средств физической культуры в образовательной организации.

Для того, чтобы провести анализ системы физического воспитания подростков при занятии фитнесом для эксперимента было задействовано 25 учащихся 9 класса МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска».

Для того, чтобы провести эксперимент была использован тест «Самооценка силы и воли», разработанную Обозым Н.Н., предназначенный для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли у подростков, направим её на возможности подростков заниматься фитнесом.

Рассмотрим из чего состоит предлагаемый тест: на приведенные 15 вопросов приложение В) можно ответить: «да»; «не знаю» или «бывает», «случается»; и «нет». Если Вы ответили:

- «да», то за это присваивается – 2 балла;
- «не знаю» или «бывает», «случается» – 1 балл;
- «нет» – 0 баллов.

При последовательном ответе на вопросы от 1 до 15 необходимо сразу суммировать набираемые баллы.

Методика свидетельствует положение о том, что у мальчиков и девочек 14-15 лет уже сформировалась данная важная сторона индивидуума, как способность контролировать и руководствуясь собственными эмоциями и чувствами. Они умеют оценивать свои процесса, хотя не редко им трудно объяснить стимулы, которые побудили их к этому.

Рассмотрим интерпретацию этого теста. Подсчитывается общее количество набранных очков:

- от 0 до 12 баллов – у вас слабая физическая подготовка, вас легко уговорить.
- от 13 до 21 балла: ваша физическая подготовка средняя;
- от 22 до 30 баллов – у вас большая физическая, вы волевой человек.

Результаты эксперимента для определения самооценки силы и воли были занесены в таблицу 4, рассмотрим их.

Таблица 4 – Результаты тестирования учащихся, для определения физических сил подростка при занятии фитнесом

№ п/п	Пол обучающегося	Возраст	Уровень подготовки
1	Муж	16	26
2	Муж	15	23
3	Жен	15	10
4	Жен	15	24
5	Жен	15	21
6	Жен	15	21
7	Муж	15	12
8	Муж	16	14
9	Муж	15	22
10	Муж	15	9
11	Муж	16	16
12	Жен	16	10
13	Муж	16	26
14	Муж	16	26
15	Муж	15	23
16	Жен	15	10
17	Жен	15	24
18	Жен	15	21
19	Жен	15	21
20	Муж	15	12
21	Муж	16	14
22	Муж	15	22
23	Муж	15	9
24	Муж	16	16
25	Жен	16	10

У учащихся исследуемой группы выявлено:

- высокий уровень физической подготовки – 33,3%;
- средний уровень физической подготовки – 40%;
- низкий уровень физической подготовки – 26,7%.

Для того, чтобы наглядно рассмотреть полученные результаты обратимся к рисунку 2.

Результаты тестирования

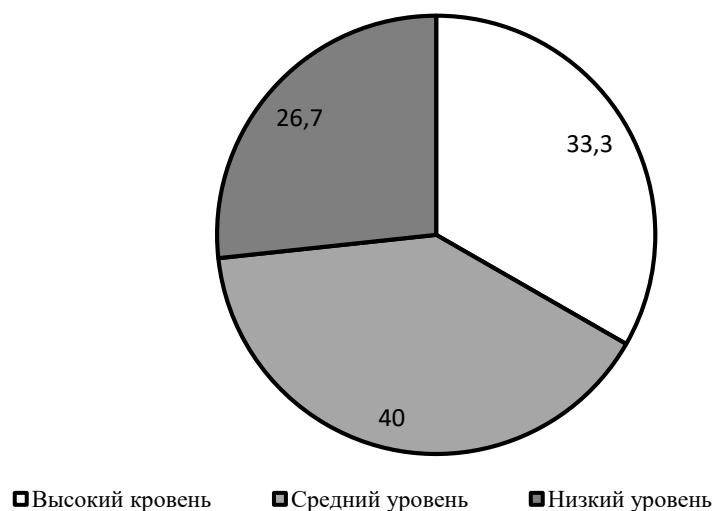


Рисунок 2 – Распределение физической подготовки у подростков

В результате исследования (подтверждающего эксперимента) в данной группе выявлены итоги физической подготовки у подростков. В основном преобладает средний степень подготовки, имеется подростки с высокой степенью физической подготовки, но имеется и слабая сила среди учащихся 9 класса. Итоги эксперимента были занесены в таблицу 5, выделим их. Результаты тестирования обучающихся МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска»:

- высокий уровень воли – 26,7%;
- средний уровень воли – 46,6%;
- низкий уровень воли – 26,7%.

Таблица 5 – Результаты тестирования учащихся, для определения физической регуляции

№ п/п	Пол обучающегося	Возраст	Уровень подготовки
1	Муж	16	20
2	Муж	15	21
3	Жен	15	15
4	Жен	15	12
5	Жен	15	18
6	Жен	15	9
7	Муж	15	23
8	Муж	16	10
9	Муж	15	24
10	Муж	15	21
11	Муж	16	21
12	Жен	16	12
13	Муж	16	14
14	Муж	16	20
15	Муж	15	21
16	Жен	15	15
17	Жен	15	12
18	Жен	15	18
19	Жен	15	9
20	Муж	15	23
21	Муж	16	10
22	Муж	15	24
23	Муж	15	21
24	Муж	16	21
25	Жен	16	12

Для того, чтобы наглядно рассмотреть полученные результаты обратимся к рисунку 3.

Результаты тестирования

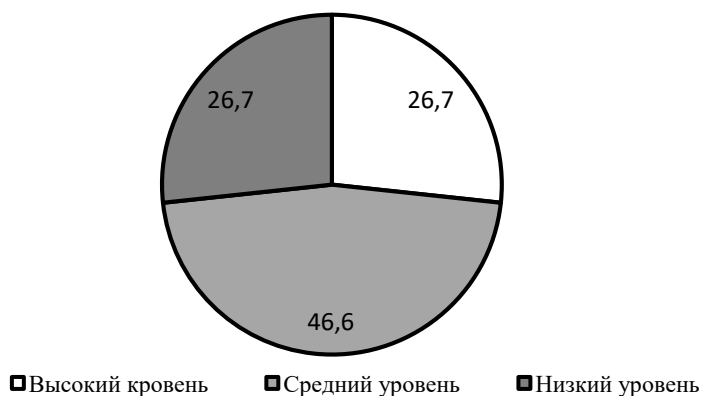


Рисунок 3 – Результаты тестирования учащихся

Итоги исследования физической подготовки при занятии фитнесом у подростков слабые. В основном предоставляет среднюю степень формирования подготовки, которая дает представление о психологии процессов в подростковом возрасте. В результате которые получены результатов можно осуществить вывод, что развитие и развитие силы физической подготовки у подростков на этом этапе идет слабо, требуется коррекционная функционирование. Он заключается из цикла спортивных занятий, дети станут заниматься фитнесом в течение учебного года. Семинары станут включать упражнения, которые направлены на обеспечение которые поставлены целей.

Следующей применяемой методикой были контрольные испытания.

Таблица 6 – Характеристика применяемой методики «контрольные испытания»

№ п/п	Наименование	Характеристика
1	Бег на дистанцию 30 метров	Бег проходил по ровной твердой поверхности (тренажерный зал). Трассы были обозначены белым лаймом, ширина разметки - 5 см, ширина - 1,2 м. Гонка проводилась с высокого старта. Результат зафиксирован с точностью до 0,1 с.
2	Бег 3 по 10	<div data-bbox="895 1317 1252 1787" data-label="Image"> </div> <p>Как показано на рисунке, исходное начальное положение было определено как «верхний старт». Упражнение проводилось некоторое время. Результат регистрировался с точностью до 0,1 с. На обоих концах трассы проведена линия. Кандидат должен был обязательно коснуться финиша, иначе гонка не засчитывалась.</p>

Продолжение таблицы 6

3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	 <p>Толчок ног и махи рук – максимальные. Замерялся результат по последнему касанию с точностью до 1 см.</p>
---	---	--

Снижение уровня мотивации служило критерием социально-психологической несостоятельности применяемой методики развития скоростно-силовых способностей на основе рационализации комплексной игры ГТО.

Хочется обратить внимание на то, что в школе основными средствами физической культуры являются физические упражнения, а форма их использования – занятие физической культурой.

Занятия физкультурой обычно характеризуются:

- жесткость и единство требований ко всем ученикам вне зависимости от их индивидуальных особенностей физического развития, интересов и потребностей;
- доминирование конкретной физической подготовки над тренировкой, которая развивает индивидуальные качества обучающихся, отношение к своей тренировке как к вторичному продукту, возникающему и формирующемуся на занятиях физической культурой.

Что касается ГТО, то необходимо обратить внимание на то, что на официальном сайте МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска» есть вкладка «ГТО», в данном разделе представлены социальные видеоролики по ГТО, а также дана ссылка на официальный сайт ГТО, также есть информация о центре физической подготовки, который напрямую сотрудничает с учреждением.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение – анализ и организованная оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его ход. Педагогическое наблюдение использовалось для получения дополнительной информации по теме исследования.

Наблюдались обучающиеся 9 класса. Наблюдение позволяло контролировать эффективность принимаемых мер и при этом уделялось внимание активности, дисциплине и утомляемости. Один из наиболее эффективных способов формирования спортивных качеств – занятия физкультурой.

Показатели силы воли у подростков низкие. В основном преобладает средний уровень волевого развития. Высокий уровень воли касается в основном молодых людей, которые занимаются спортом вне школы, в спортивных клубах или в детско-юношеских спортивных школах.

Выполненная работа дает представление о психологии морально-волевых процессов в подростковом возрасте в школе. Результаты, которые получены можно осуществить вывод, что развитие и развитие силы воли у подростков на этом этапе идет слабо, требуется коррекционная функционирование.

Семинары станут включать упражнения, которые направлены на обеспечение которые поставлены целей. Педагогический опыт носил формирующий характер, так как в ходе его с помощью средств и методов воспитания воли у испытуемых формировались очень социально которые значимы волевые качества.

2.2 Экспериментальная методика

Сильный оздоровительный потенциал физической культуры и спорта дает возможность формировать систему физической подготовки подростков и развивать личность.

На основании данных, которые получены в ходе эксперимента, стала разработана и реализована на практике спортивная методика по разработке тренировочного эксперимента по формированию системы физических качеств подростков. Перед учителем физкультуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности подростков на уроках.

Целью создания методики формирования системы физической культуры при занятии фитнесом у подростков средствами физической культуры является решение существующих актуальных задач, рассмотрим их:

Задачи, которые стоят перед формированием физических качеств:

1. Развитие динамических физических характеристик подростков: силы, скорости и отзывчивости;
2. Развивать характеристики, связанные со способностью противостоять тяжелым и длительным нагрузкам: выносливость, выносливость, терпение и выносливость;
3. Создавать условия для проявления морально-волевых качеств.

Приемы повышения физических качеств у подростков путём использования экспериментальной методики:

– создать положительный эмоциональный контекст – занятия приносят удовольствие и приносят удовольствие, если подростки находятся в движении и им не скучно. Если они видят смелость учителя они понимают его шутки; в поведении учителя (тренера) исключены излишнее возбуждение, использование игровой техники, поощрение, поощрение извне учителя используют разные методы обучения и материалы, чтобы избежать однообразия;

– правильная формулировка целей урока – наблюдается снижение учебной активности из-за того, что преподаватель (тренер) допускает ошибки при определении целей урока;

– оптимальная нагрузка на занятиях физкультурой и спортом – упражнения, выполняемые подростками, должны быть достижимыми; отсутствие перерывов в занятиях; включение в деятельность всех подростков, даже освобожденных (для участия в судебном процессе, в роли помощников-организаторов);

– связь с практической жизнью – материальная ассимиляция полностью отмечается только в том случае, если она имеет какое-то значение для жизни подростков;

– индивидуализация выбора физических упражнений – следует учитывать индивидуальные особенности каждого подростка (скорость усвоения учебного материала и оптимальный индивидуальный уровень нагрузки).

Интересы школьников на уроках физкультуры разнообразны: стремление поправить здоровье, сформировать тело, развить физические качества и так далее. Важно помнить, что интересы девочек и мальчиков различаются. Девушкам часто хочется сформировать красивую фигуру, развить гибкость, улучшить грацию движений, походки и так далее. Юноши обычно стремятся развивать силу, выносливость и ловкость.

Также предлагается проводить беседы и записывать конспект лекций.

В обучающем эксперименте так же был применен метод речевого воздействия – лекция – беседа, на тему: «Как воспитать характер при занятии фитнесом».

Лекции как форма образовательного процесса в спорте имеют своей основной целью повышение общего образования, культурного уровня и патриотизма спортсменов. Главное требование к лекции – она интересна спортсменам, продолжительность не должна превышать 35-40 минут.

Беседы могут естественно и просто быть интегрированы в нормальное общение со спортсменом. Беседы короткие. Они помогают спортсмену лучше понять себя и других в сложных условиях спортивной деятельности, разобраться в своих чувствах, отношениях и действиях.

Имеется конкретная последовательность в развитии волевых качеств индивидуума у подростка. Развиваются качества, которые связаны со способностью выдерживать немалые и продолжительные нагрузки: стойкость, стойкость, терпение и упорство. Далее необходимо развитие более трудных и тонких волевых качеств. Также предлагается рассмотреть ряд предлагаемых мероприятий, помимо беседы, для формирования морально-волевых качеств у подростков средствами физической культуры, таблица 7.

Таблица 7 – Характеристика методики для формирования системы физической подготовки при занятии фитнесом

№ п/п	Наименование мероприятия	Характеристика
1	Развитие ловкости и точности движений	<p>Для развития ловкости и точности движений используются такие игры, как футбол, волейбол, гандбол и метание гранаты в цель. На уроках акробатики развитие ловкости можно рассматривать как выполнение комбинаций из ранее изученных упражнений.</p> <p>Например, стойки на голове, приседания «точка-точка», сальто вперед, сальто вперед, сальто назад с подъемом рук и разгибание ног.</p>

2	Упражнения для развития равновесия и тренировки вестибулярного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> – движение на узкой опоре ступеньками, на носках, с поворотами по кругу, то же на наклонной опоре; – разные виды прыжков с изменением положения ног, то жест закрытыми глазами – для тренировки вестибулярного аппарата во вводной части используются различные повороты, наклоны головы и туловища, прыжки с поворотами. Продолжительность нагрузки не должна превышать 15 секунд. <p>Использование комплекса физических упражнений решает следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранение и укрепление физического здоровья школьников; – развитие потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом с учетом специфики северного региона; – формирование у подростков необходимых личностных качеств, самооценки, выносливости, уверенности, самообладания; – формирование у личности понимания ценности здорового образа жизни, престижа высокого уровня здоровья как условия совершенствования эмоциональной сферы подростка.
3	Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения с отягощениями, а также для преодоления собственного веса тела (различные прыжки, сгибание рук для поддержки, подтягивание и так далее). Обычно в основной части занятия используются скоростных и силовые упражнения.</p> <p>Темп выполнения высокий, продолжительность комплекса 8-10 минут. Выполняйте упражнения в течение 20 секунд с 30 секундами отдыха. Упражнения выполняются по 2-3 повторения. Часто скоростно-силовая тренировка включает такие методы, как метод изменения нагрузки и метод экстремальной нагрузки.</p>
4	Развитие силовых качеств	<p>Для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в опоре, лежа на полу, с отягощениями. В цикле микротренировок работа с поясами входит во все упражнения, независимо от направления работы.</p> <p>В начале тренировки для юношей – подход к планке с максимальным количеством повторений. По окончании тренировки ребята делают два подхода к перекладине, количество повторений в половине от максимально возможного. И комплект без пояса для максимального количества повторений.</p>

Социокультурное обучение – изменение ролей, то есть функции арбитра, члена и председателя судей, спортивного жюри, тренера, организатора и так далее. Для улучшения межличностных отношений. Физическая культура помогает формировать формы взаимоотношений в обществе, основанные на моральных принципах.

Предложенные решения по направлениям совершенствования формирования фтзгических качеств у подростков средствами физической культуры и спорта в школе № 147 являются актуальными на сегодняшний день. Таким образом, совершенствование процесса формирования морально-волевых качеств путем внедрения предлагаемых мероприятий положительно скажется на общеобразовательной организации, а именно на обучающихся 9 класса. Для того, чтобы определить эффективность предлагаемых мероприятий необходимо произвести оценку результативности модели формирования системы физической подготовки при занятии фитнесом у подростков средствами физической культуры и спорта, которая рассмотрена в пункте 2.3.

2.3 Оценка результативности методики формирования системы физического воспитания у подростков при занятии фитнесом

Для того, чтобы определить эффективность предлагаемых методик и проведения итоговых оценок предлагается провести повторный тест, применяемый в параграфе 2.1, данные результаты укажут на изменение формирования системы физического воспитания у подростков при занятии фитнесом.

Для проведения контрольного эксперимента по изучению морально-волевых качеств были взяты ученики 9 класса МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска».

Которая произведена функционирование показывает вероятность создания системы физической подготовки и свидетельствует о том, что развитие необходимых качеств молодежи в физической культуре и спорте

будет осуществляться при систематической физической и спортивной культуре.

Контрольный эксперимент проводился в конце 1 четверти, перед началом зимних каникул. Рассмотрим интерпретацию данного теста.

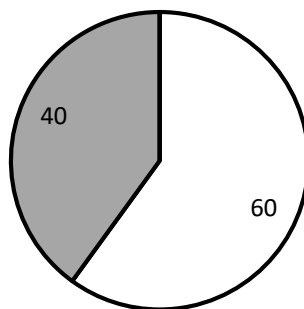
Результаты решающего эксперимента были занесены в таблицу 8, рассмотрим их.

Таблица 8 – Результаты тестирования учащихся, для определения силы воли

№ п/п	Пол обучающегося	Возраст	Уровень воли
1	Муж	16	24
2	Муж	15	25
3	Жен	15	16
4	Жен	15	14
5	Жен	15	22
6	Жен	15	13
7	Муж	15	26
8	Муж	16	13
9	Муж	15	27
10	Муж	15	24
11	Муж	16	14
12	Жен	16	18
13	Муж	16	30
14	Муж	16	24
15	Муж	15	25
16	Жен	15	16
17	Жен	15	14
18	Жен	15	22
19	Жен	15	13
20	Муж	15	26
21	Муж	16	13
22	Муж	15	27
23	Муж	15	24
24	Муж	16	14
25	Жен	16	18

Для того, чтобы наглядно рассмотреть полученные результаты обратимся к рисунку 4.

Результаты тестирования



□ Высокий уровень ■ Средний уровень ■ Низкий уровень

Рисунок 4 – Результаты контрольного тестирования учащихся

В результате исследования (контрольного эксперимента) в данной группе выявлены итоги физической подготовки у подростков при занятиях фитнесом.

В результате тренировочного эксперимента степень силы воли у подростков значительно поменялся. Видно, что ни у одного подростка нет низкого, лишь среднего и высокого показателя силы воли, при данном большой степень силы воли в процентном отношении превосходит средний, то у большинства подростков улучшились волевые качества.

Сравнительные результаты предлагается рассмотреть в таблице 9 и на рисунке 5.

Таблица 9 – Сравнение результатов

№ п/п	Показатель	«Начальный эксперимент», в %	Контрольный эксперимент, в %
1	Высокий уровень	33,3	40
2	Средний уровень	40	60
3	Низкий уровень	26,7	–

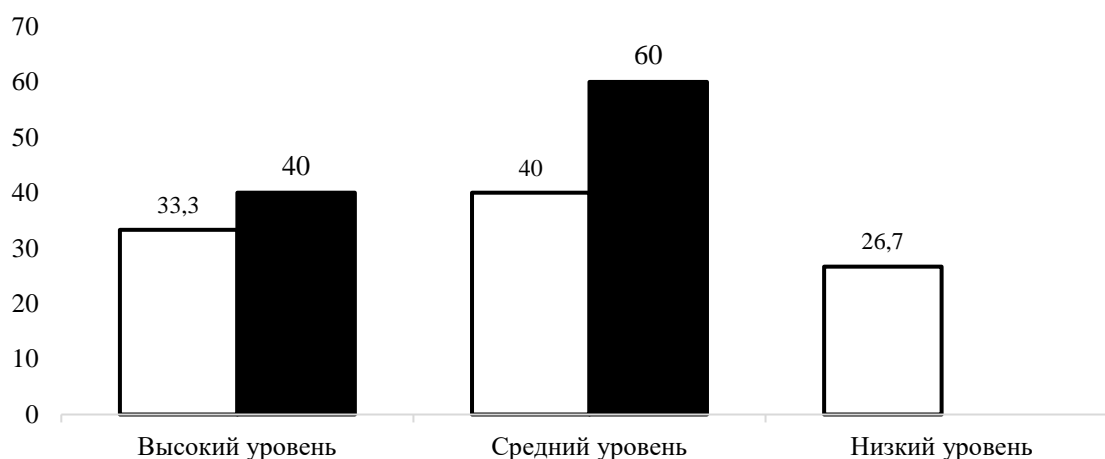


Рисунок 5 – Сравнение результатов формирования системы физической подготовки при занятии фитнесом учащихся МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска»

Итоги контрольного теста продемонстрировали, что большей степени воли у подростков повысился с 33,3% до 40%, средний степень воли повысился с 40% до 60%, низкий степень воли, который присутствовал при осуществлении эксперимента, был установлен у 26,7% подростков, после систематической физкультуры и спорта подростков он отсутствует. Эти итоги указывают на процветающий результат педагогического эксперимента, который проведён с подростками.

В результате обучающего эксперимента, направленного на обучение подростков, был получен положительный результат по повышению волевого уровня в учебной группе.

Выводы по второй главе

1. Динамическое наблюдение, которое проводилось в течение первой четверти обучения с пошаговым применением разработанной экспериментальной комплексной методики, позволило выявить соответствующие сдвиги исследуемых показателей у школьников.

2. Результатами апробации экспериментальной методики является увеличение высокого показателя воли у подростков с 33,3% до 40%, средний степень воли повысился с 40% до 60%, низкий степень воли, который присутствовал при осуществлении эксперимента, был установлен у 26,7% подростков, после систематической занятием физической культурой он отсутствует. Итоги указывают на процветающий итог педагогического эксперимента, который проведён с подростками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе написания выпускной квалификационной работы была достигнута поставленная цель, а именно был разработан и сформирован ряд физических качеств у подростков средствами физической культуры.

В связи с поставленной целью в исследования рассматривалось состояние проблемы в психолого-педагогической науке, анализировались особенности формирования морально-волевых качеств подростков средствами занятия физической культурой и спортом.

В настоящее время многие спортивные организации функционируют в рамках самофинансирования, поэтому им необходимо организовать деятельность настолько эффективно, чтобы организация смогла покрыть все, затрачиваемые на обеспечение спортивной деятельности, расходы и получить прибыль, как стимул для дальнейшего развития.

Говоря о составных элементах физических свойств зачастую отмечают такие элементы, как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, независимость, смелость, стойкость, выдержка и инициативность.

Систематические занятия спортом благополучно решают такие задачи, как улучшение здоровья, закаливание тела, исчерпывающее физическое развитие и, прежде всего, развитие стойкости, быстроты и силы, развитие правильной моторики, которая необходима в трудовой существования, для здоровья. Всевозможные физические упражнения не лишь улучшают физическую подготовку обучающихся, но и поднимают эмоциональную и волевою отрасль. Поэтому сочетание физических нагрузок с психоэмоциональным развитием индивидуума представляет собой нужным критерием обучения физической культуре на сегодняшнем этапе.

Во второй главе была проведена экспериментальная работа.

Исследование осуществлялось такими методами, как метод изучения импульсивности и регулирования волевой молодежи; методика «Самооценки силы воли», осуществление разговоры и педагогическое наблюдение. Который подтверждает опыт был проведен для определения волевых свойств подростка. Опыт показал низкие показатели спортивных качеств подростков. Опытное исследование показателей спортивных качеств показало большую степень качеств в группе подростков после систематических физических упражнений. Которые получены итоги подтверждают предположения о формировании морально-волевых качеств подростка в процессе занятий физической культурой и спортом.

Опытные исследования доказывают, что физическая культура и спорт нормально воздействуют на практике на все функции и организации организма, выступают сильным методом профилактики заболеваний и способствуют формированию нравственных, волевых и гражданских качеств человека.

Таким образом, при воспитании у подростка его физических свойств при подготовке в первую очередь нужно заботиться о формировании целостной индивидуума, у которой хорошо развиты те стимулы, которые имеют общественную направленность.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендации по формированию морально-волевых качеств у подростков средствами физической культуры и спорта

Исследование системы физической подготовки подростков при занятиях физической культурой и спортом показывает, что одним из очень эффективных способов создания морально-волевых качеств представляет собой использование средств физического воспитания. Физическая культура и спорт – действенные средства воспитания физически и духовно здорового молодого поколения.

Продолжающееся функционирование помогает исследовать развитие морально-волевых качеств и подтвердить гипотезу о том, что развитие морально-волевых качеств подростков при занятиях физической культурой и спортом будет осуществляться при обобщении физического воспитания и спорта.

Динамическое наблюдение, которое произведено в течение первого триместра учебного года с поэтапным использованием разработанной комплексной методики оценивания, позволило определить адекватные изменения изучаемых показателей у обучающихся по сравнению с начальным этапом, когда ученики занимались лишь физическими упражнениями на уроках в школе.

Таким образом, освоенные двигательные навыки: быстрота, скоростно-силовые и координационные способности, а также статика, мощность, быстрота, динамика и общая стойкость у тех, кто приступает к занятиям в спортивных секциях, существенно увеличились к концу эксперимента.

Один из очень эффективных способов создания нравственных и произвольных качеств – физическая культура; данный вывод можно осуществить на базе экспериментального исследования волевых качеств подростков до занятия физической культурой и спортом и после.

Таким образом, в подростковом возрасте закладываются ядра морали, образуются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу, более того, в данном возрасте стабилизируются главные черты характера и формы межличностного поведения.

Теоретические условия, которые необходимы для благоприятного создания системы физической подготовки при занятии фитнесом психологические параметры подросткового возраста. Один из очень эффективных способов формирования нравственных и произвольных качеств – занятия физической культурой.

Систематические занятия спортом благополучно решают такие задачи, как улучшение здоровья, закаливание тела и исчерпывающее физическое развитие. Всевозможные физические упражнения не лишь улучшают физическую подготовку обучающихся, но и раскрывают эмоциональную и произвольную отрасль. Таким образом, упражнения и упражнения выступают нужным требованием для формирования индивидуума подростка.

В общепринятом виде регулярные занятия спортом позволяют достигнуть максимальных результатов.

Воплощая принцип гуманизации педагогического процесса, на практике нужно основать обстоятельства, которые помогают юношам испытать собственную важность; акцент на подлинно мужские качества, доступность для занятий спортом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдулова, Т. П. Психология подросткового возраста [Текст] : учебное пособие для студентов учреждений высшего проф. образования / Т. П. Авдулова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2012. – 240 с.
2. Александрова, Н. И. Изучение волевых качеств школьников / Н. И. Александрова, Т. И. Шульга // Вопросы психологии. – 1987. – № 6. – 234 с.
3. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физических минуток для 5-11 классов [Текст]: Методическое пособие / Е. П. Алексеева. – Москва : Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
4. Алексеев, С. В. Спортивное право России [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С. В. Алексеев. – Москва : ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. – 493 с.
6. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» [Текст] : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. – Москва : Юрайт, 2020. – 441 с.
7. Андрюхина, Т. В. Программа курса. «Физическая культура» [Текст] : 5-9 классы / Т. В. Андрюхина, С. В. Гурьев. – Москва : Русское слово - учебник, 2013. – 101 с.
8. Асикритов, А. Н. Программа по адаптивной физической культуре [Текст] : 1-9 классы / А. Н. Асикритов. – Москва : Владос Северо-Запад, 2013. – 374 с.
9. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: пособие для студентов,

аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б. А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

10. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, 2017. – 352 с.

11. Басов, М. Я. Воля как предмет функциональной психологии [Текст] : методика психологических наблюдений над детьми / М. Я. Басов ; отв. ред. Е. В. Левченко. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2007. – 543 с.

12. Баландин, В. А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей [Текст] / В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 39–42.

13. Беленков, А. Здоровый стиль жизни [Электронный ресурс] : / Александр Беленков ; [беседовала] Н. Басова // Университетская набережная. – 2017. – № 25(1157). – С. 6.–URL: http://www.csu.ru/shared%20documents/ун/unn_25_1157_dekabr_2017.pdf.

(Дата обращения: 11.02.2022).

14. Богданова, Д. А. Справочник практического психолога [Текст] / Д. С. Богданова. – Психодиагностика, Москва, 2005. – 196 с.

15. Баева, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста [Текст] : учебное пособие / Н. А. Баева, О. В. Погадаева ; Сиб. государственного университета физической культуры и спорта, Каф. анатомии и физиологии. – Омск: [Изд-во СибГУФК], 2003. – 56 с.

16. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, Инфра-М, 2010. – 336 с.

17. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учебное пособие методики практического обучения (для бакалавров) / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2018. – 62 с.

18. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2018. – 256 с.
19. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: водные виды спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / под ред. Булгаковой Н.Ж. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. – 304 с.
20. Валентин, Н. З. Нормативно-правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Н. З. Валентин. – Москва : «Советский спорт», 2016. – 398 с.
21. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания [Текст] : учебник / М. Я. Виленский–Москва: Высшая школа, 1989. – 158 с.
22. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся [Текст] : учебник / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – Москва : Советский спорт, 2015. – 172 с.
23. Вишневский, В. И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации [Текст] : учебное пособие / В. И. Вишневский – Москва : АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
24. Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива [Текст]: межвузовский сборник научных трудов / В. Г. Хроменик. – Рязань: Рязанский государственный педагогический институт, 2002. – 122с.
25. Воронов, А. В. Скоростно-силовые свойства мышц человека при спортивных локомоциях [Текст]: автореф. дис. ... д-ра биолог. наук : 03.00.13 / Воронов Андрей Владимирович; Гос. науч. центр РФ – Ин-т медикобиолог. пробл. Рос. Акад. Наук. – Москва., 2004. – 51 с.

26. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебное пособие / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Карякина. – Москва : Academia, 2013. – 256 с.

27. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации [Текст] : материалы Всероссийского совещания Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях.– Москва: Мир, 2004. – 344 с.

28. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 224 с.

29. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения[Текст] : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, Д. А. Шубин, И. Ю. Бирдигулова. – Москва: Инфра-М, 2015. – 472 с.

30. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с.

31. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж[Текст] : учебник / В.А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2014. –528 с.

32. Ефремова, Е. Н. Особенности мотивации профессиональной деятельности педагога по физической культуре [Текст] : учебное пособие для вузов / Е. Н. Ефремова, А. В. Ефремов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 2. – С. 91–101.

33. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е.В. Карякина. – Москва : Academia, 2013. – 256 с.

34. Иванов, В. Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе [Текст] : учебное пособие / В. Д. Иванов, Н. А.

Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 2. – С. 49–59.

35. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] : учебник / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – Москва : Арсенал образования, 2018. – 393 с.

36. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт [Текст] : учебное пособие для СПО / Л. В. Капилевич – Москва : Юрайт, 2020. – 141 с.

37. Кипчаков, Б. Б. Применение подвижных игр с элементами единоборств в учебно-воспитательном процессе [Текст] : учебник / Б. Б. Кипчаков // Вестн. спортив. науки. – 2010. – № 5. – 158 с.

38. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – Москва : Академия, 2016. – 13 изд. – 210 с.

39. Лутковская, О. Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у детей школьного возраста на основе фитнес-систем / О. Ю. Лутковская, Р. Э. Зимницкая [Текст] // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 2. – С. 23–26.

40. Магин, В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности [Текст] : учебное пособие / В. А. Магин, В. В. Вучева, О. Н. Мещерякова. – Ставрополь: АГРУС, 2014. – 204 с.

41. Малейченко, Е. А. Физическая культура. Лекции [Текст] : учебное пособие / Е. А. Малейченко и др. – Москва : Юнити, 2016. – 208 с.

42. Махник, Д. И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Д. И. Махник // Законодательство и экономика. – 2016. – № 11. – 107 с.

43. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах [Текст]: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет ; поднауч. ред. Л. В. Марищук ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2006. – 295 с.
44. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Текст] : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва.– 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 138 с.
45. Муллер, А. Б. Физическая культура [Текст] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.
46. Муллер, А. Б. Физическая культура студента[Текст] : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – Москва : Инфра-М, 2018. – 320 с.
47. Муравьева, Н. А. Актуальность и проблемы формирования потребностей у младших школьников через применение различных методов физического воспитания [Текст] : учебное пособие / Н.А. Муравьева // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири : материалы всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых / [под общ. ред. В.А. Аикина] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Сиб. олимп. акад. – Омск, 2005. – С. 96–98.
48. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта[Текст] :учебник / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 208 с.
49. Ильин, Е. П. Психология воли [Текст] : учебное пособие для вузов / Е. П. Ильин. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. [и др.] : Питер, 2011. – 364 с.

50. Пензулаева, Л. Физическая культура [Текст] : учебник / Л. Пензулаева. – Москва: Мозаика-Синтез, 2015. – 128 с.
51. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / С.Н. Попов. – Москва : Academia, 2019. – 96 с.
52. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / П. К. Петров.– Москва : Академия (Academia), 2019. –170 с.
53. Подласый, И. П. Педагогика. Новый курс[Текст] : учебник для вузов / И. П. Подласый: Гуманист, ВЛАДОС.–Москва2001. –576 с.
54. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура[Текст] : учебник / С. Н. Попов. – Москва : Academia, 2019. – 96 с.
55. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. [Текст] : учебник / Р. А. Пилюян. – Москва : Физическая культура, 1984. –104 с.
- Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для вузов / А. В. Родионов. – Москва : Академический проект, Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
56. Решетников, Н. В. Физическая культура[Текст] : учебник / Н. В. Решетников. – Москва : Academia, 2015. – 480 с.
57. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст] : учебник / Н.В. Решетников. – Москва : Академия, 2018. – 288 с.
58. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности [Текст] : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : Кнорус, 2011. –237 с.
59. Самойлов, И. Д. Феномены власти и воли в обществе [Текст] : дис. канд. филос. наук / Самойлов И.Д.. – Курган, 2016. – 202 с.
60. Скобликова, Т. В. Содержание и структура построения организационно-педагогической модели становления физической культуры личности студента в университете [Текст] : учебное пособие / Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева, В. Ю. Андреева // Известия Юго-

Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2014. – №4. – С. 104–110.

61. Съедова, С. Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе [Текст] / С. Г. Съедова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 3. – С. 28–32.

62. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Текст] : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. – 148 с.

63. Шивринская, С. Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка [Текст] : учебное пособие / С. Е. Шивринская. – 2-е изд. – Москва : ФЛИНТА, 2012. – 158 с.

64. Федоров, В. А. Профессионально-педагогическое образование [Текст] : учебник / В. А. Федоров. – Екатеринбург.: Изд-во Урал.гос.проф.пед. ун-та, 2001. – 330с.

65. Физическое воспитание [Текст] : учебник для студентов вузов / В. А. Головина, А. В. Коробкова, В. В. Маслякова, А. В. Чоговадзе, В. Г. Щербакова. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 164 с.

66. Хазова, С. А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие / С. А. Хазова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12-3. – 938 с.

67. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 30.12.2015).

68. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 6. – С. 20-24.

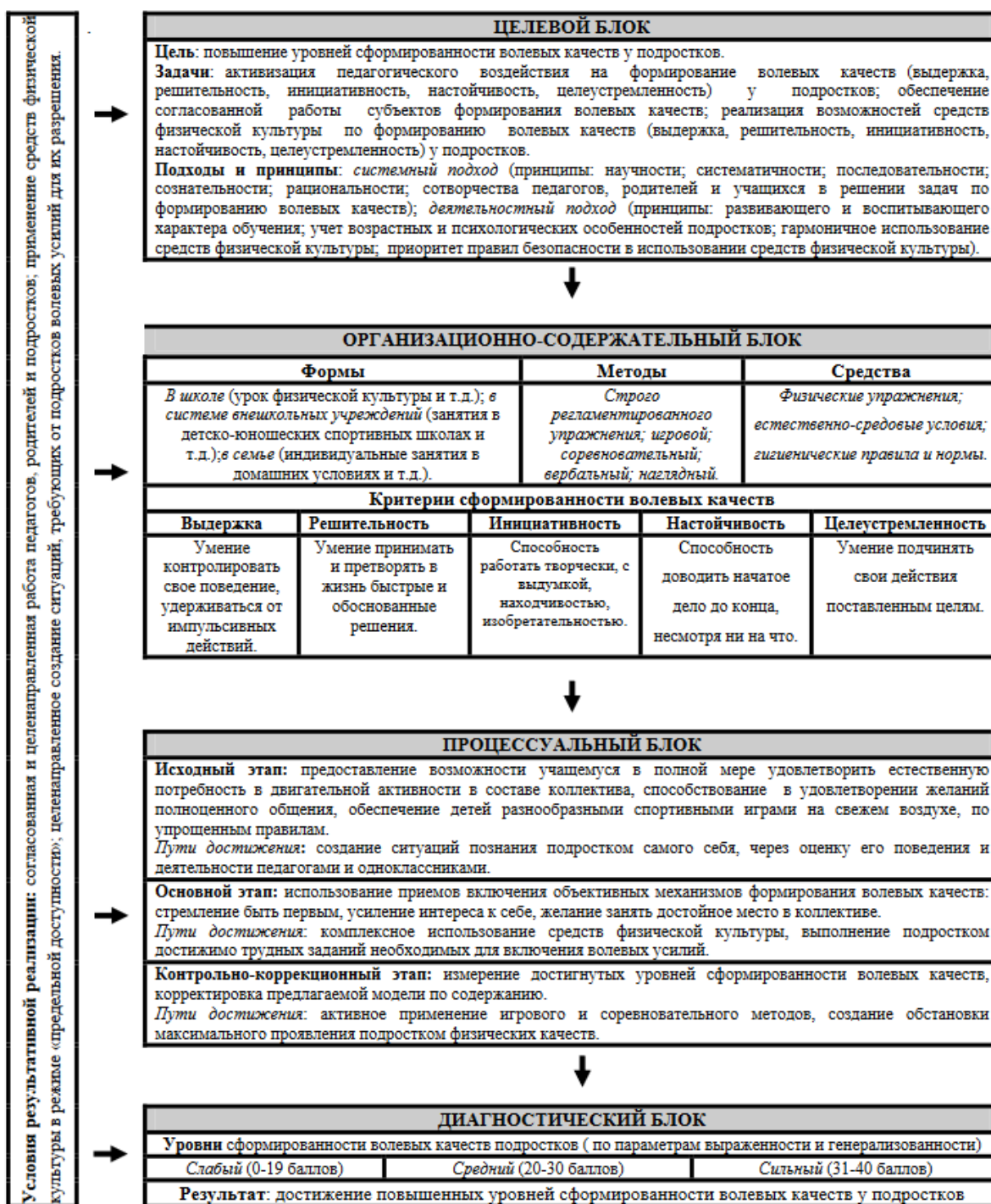


Рисунок 6 – Модель формирования волевых качеств у подростков средствами физической культуры при занятии фитнесом



Рисунок 7 – Организационная структура управления МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска»

Тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе (учебе) или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

[Введите текст]

12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13. Относятся ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?