

Использование современных фитнес-технологий на уроках физической культуры в старших классах

Хагай Олеся Дмитриевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается проблема повышения эффективности уроков физической культуры в старших классах общеобразовательной школы посредством использования современных фитнес-технологий. Обоснована актуальность внедрения фитнес-направлений в учебный процесс в условиях снижения интереса старшеклассников к традиционным формам физической активности. Цель исследования заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики применения современных фитнес-технологий на уроках физической культуры в старших классах. В ходе педагогического эксперимента, проведённого на базе МБОУ СОШ № 6 г. Биробиджан среди учащихся 10 класса. Полученные результаты подтверждают эффективность применения современных фитнес-технологий в практике школьного физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес-технологии, старшие классы, двигательная активность, мотивация.

Use of modern fitness technologies in physical education lessons in high school

Hagai Olesya Dmitrievna

Sholom Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article addresses the problem of improving the effectiveness of physical education lessons in senior classes of a general education school through the use of modern fitness technologies. The relevance of introducing fitness-oriented approaches into the educational process is substantiated under conditions of declining interest among high school students in traditional forms of physical activity. The purpose of the study is to develop and experimentally substantiate a methodology for applying modern fitness technologies in physical education lessons in senior classes. A pedagogical experiment was conducted on the basis of Secondary School No. 6 in the city of Birobidzhan among 10th-grade students. The obtained results confirm the effectiveness of using modern fitness technologies in the practice of school physical education.

Keywords: physical education, fitness technologies, senior classes, motor activity, motivation.

1 Введение

1.1 Актуальность

Актуальность исследования обусловлена необходимостью обновления содержания уроков физической культуры в старших классах в соответствии с требованиями ФГОС и современными запросами обучающихся. В условиях снижения двигательной активности и интереса старшеклассников к традиционным видам физических упражнений особую значимость приобретает использование современных фитнес-технологий, ориентированных на развитие физических качеств, поддержание здоровья и формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Объект исследования – процесс физического воспитания учащихся старших классов.

Предмет исследования – использование современных фитнес-технологий на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

- проанализировать теоретические основы применения фитнес-технологий в школьной физической культуре;
- определить педагогические условия эффективного использования фитнес-направлений на уроках физической культуры;
- разработать комплекс упражнений с элементами современных фитнес-технологий;
- экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Гипотеза исследования заключается в том, что систематическое использование современных фитнес-технологий на уроках физической культуры в старших классах будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

1.2 Обзор исследований

Использование современных фитнес-технологий является важным условием повышения эффективности уроков физической культуры в старших классах, так как способствует развитию основных физических качеств, повышению двигательной активности и формированию устойчивой мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями. Диагностика уровня физической подготовленности и мотивации старшеклассников позволяет педагогам целенаправленно подбирать содержание, средства и методы обучения с применением фитнес-направлений.

В научных исследованиях последних лет широко рассматривается проблема использования современных фитнес-технологий в системе школьного физического воспитания. Так, В. И. Лях в своих работах обосновывает целесообразность внедрения фитнес-направлений в учебный процесс и подчёркивает их положительное влияние на развитие физических качеств и мотивации обучающихся к занятиям физической культурой [2].

И. В. Ершова в статье, посвящённой современным подходам к развитию физической подготовленности школьников, отмечает, что применение аэробики, функционального тренинга и стретчинга на уроках физической культуры способствует повышению двигательной активности и улучшению общего физического состояния старшеклассников [1].

В работах В. М. Никитушкина рассматривается использование фитнес-технологий как эффективного средства формирования устойчивого интереса учащихся к занятиям физической культурой, а также как способ профилактики гиподинамии и нарушений здоровья у подростков [3].

А. В. Румянцева анализирует внедрение фитнес-ориентированных технологий в школьную практику и указывает на их соответствие требованиям ФГОС, подчёркивая значимость индивидуализации нагрузки и использования элементов самоконтроля на уроках физической культуры [4].

Л. С. Тарасова в своих исследованиях доказывает, что систематическое применение современных фитнес-технологий в старших классах положительно влияет на уровень физической подготовленности обучающихся, способствует развитию выносливости, силы и гибкости, а также формированию здорового образа жизни [5].

1.3 Цель исследования

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование методики использования современных фитнес-технологий на уроках физической культуры в старших классах общеобразовательной школы.

2 Материалы и методы

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности и мотивации обучающихся, педагогический эксперимент и математико-статистическая обработка полученных данных.

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ СОШ № 6 г. Биробиджана в три этапа: констатирующий (первичная диагностика уровня физической подготовленности и мотивации), формирующий (внедрение методики использования современных фитнес-технологий) и контрольный (повторное тестирование и анализ полученных результатов). В исследовании приняли участие учащиеся 10-х классов: экспериментальная и контрольная группы по 15 человек.

На констатирующем этапе определялся исходный уровень физической подготовленности старшеклассников с использованием тестов на выносливость, силовую подготовку и гибкость, а также анкетирования для выявления уровня мотивации к занятиям физической культурой. Полученные данные послужили основой для планирования и реализации дальнейшей педагогической работы с использованием современных фитнес-технологий.

3 Результаты

На констатирующем этапе исследования у большинства старшеклассников был выявлен низкий и средний уровень физической подготовленности. Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне осведомлённости о современных фитнес-технологиях и фитнес-приложениях. Выявленные данные подчёркивают необходимость внедрения и активного использования современных фитнес-технологий на уроках физической культуры.

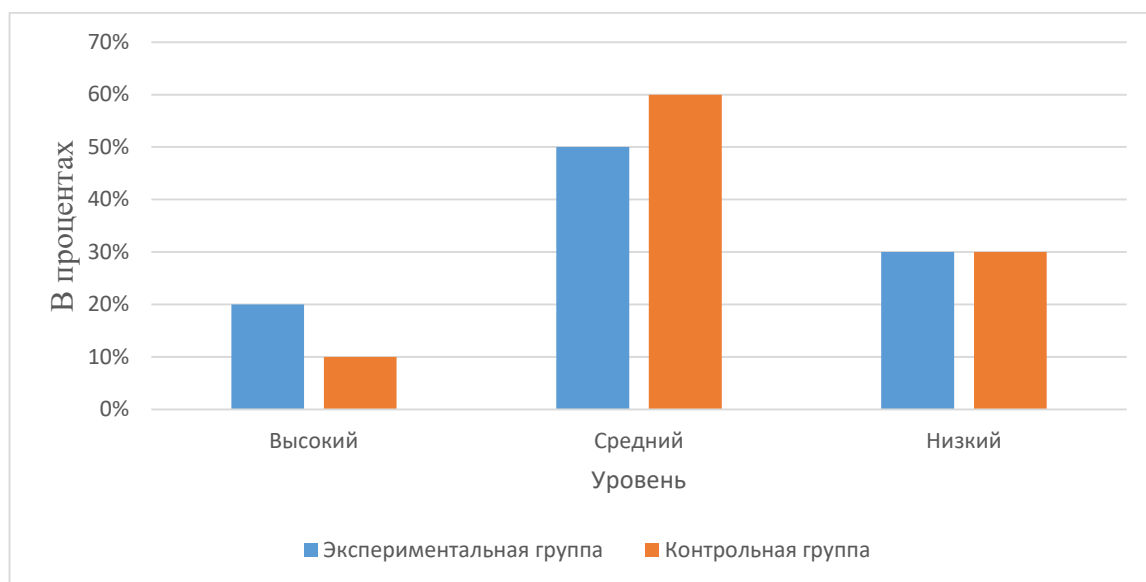


Рисунок 1. Уровень осведомлённости о современных фитнес-технологиях и фитнес-приложениях экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе

В ходе формирующего этапа эксперимента особое внимание уделялось формированию у школьников навыков самоконтроля. Учащиеся самостоятельно отслеживали уровень своей двигательной активности и фиксировали полученные данные, включая показатели самочувствия и выполненной нагрузки. Кроме того, все результаты и наблюдения систематически фиксировались учителем на уроках физической культуры, что позволяло контролировать динамику физической подготовленности обучающихся и корректировать содержание занятий с использованием современных фитнес-технологий.

На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности и мотивации учащихся экспериментальной и контрольной групп. Оценка показателей осуществлялась с использованием тех же методов и тестов, что и на констатирующем этапе, что обеспечило объективность и сопоставимость полученных данных. Анализ результатов позволил определить эффективность внедрения современных фитнес-технологий на уроках физической культуры и выявить положительную динамику уровня знаний и понимания фитнес-технологий экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой.

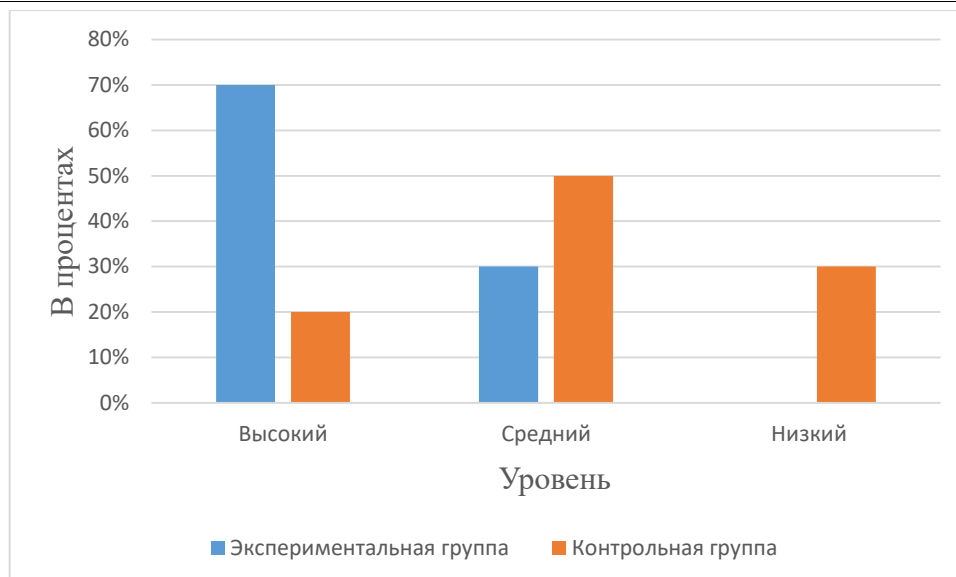


Рисунок 2. Уровень осведомлённости о современных фитнес-технологиях и фитнес-приложениях экспериментальной и контрольной группы на контрольном этапе

4 Обсуждение

Проведённый педагогический эксперимент показал, что систематическое использование современных фитнес-технологий на уроках физической культуры оказывает выраженное положительное влияние. Применение фитнес-технологий способствовало повышению интереса учащихся к занятиям, развитию основных физических качеств и формированию устойчивой мотивации к регулярной физической активности.

5 Выводы

В ходе исследования разработана и экспериментально подтверждена эффективность методики использования современных фитнес-технологий на уроках физической культуры в старших классах. Полученные результаты продемонстрировали более выраженное улучшение показателей уровня знаний о фитнес-технологиях учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной, что подтвердило выдвинутую гипотезу и целесообразность широкого внедрения фитнес-технологий в практику школьного физического воспитания.

Библиографический список

1. Ершова И. В. Современные подходы к развитию физической подготовленности учащихся средствами фитнес-технологий // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 6. С. 132–137.
2. Лях В. И. Координационные и физические способности школьников: методика развития : учебное пособие. М.: Просвещение, 2020. 144 с.
3. Никитушкин В. М. Использование фитнес-технологий в системе школьного физического воспитания // Физическая культура: воспитание,

-
- образование, тренировка. 2022. № 4. С. 28–33.
4. Румянцева А. В. Физическая культура в школе: современные технологические подходы : учебное пособие. М.: Академия, 2022. 208 с.
 5. Тарасова Л. С. Развитие двигательных качеств у школьников: современные методы: монография. СПб.: Питер, 2021. 190 с.