

Кузнецов Владимир Алексеевич

канд. пед. наук, доцент

Мусин Олег Алишерович

магистрант

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный
педагогический университет им. К. Минина»
г. Нижний Новгород, Нижегородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** обоснована эффективность использования средств оздоровительной гимнастики в учебном процессе старшеклассников. Доказано, что разработанная комплексная программа физического воспитания может использоваться в образовательном учреждении с целью повышения интереса подрастающего поколения к занятиям по физической культуре и, как следствие, к ведению здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** физическая культура школьников, мотивация, здоровый образ жизни.*

Современное состояние школьного образования характеризуется тем, что старшая ступень общеобразовательной школы подвергается самым существенным структурным, организационным и содержательным изменениям. Социально-педагогическая суть этих изменений – обеспечение наибольшей личностной направленности и вариативности образования, его дифференциации и индивидуализации [4].

Одна из главнейших задач государства в сфере образования – выработать у учащихся потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, сформировать привычку вести здоровый образ жизни, приобретать знания в образовательной области «Физическая культура» [3; 5; 6]. Однако, как показывают последние исследования [4; 6], современные старшеклассники ведут малоподвижный образ жизни, это связано с их занятостью, необходимостью

вести интенсивный и напряженный образ жизни, недостатком знаний именно в области физической культуры личности.

В связи с этим возникла необходимость разработки программы, которая в соответствии с модернизацией российского образования учитывала бы возрастные особенности школьников, их интересы, мотивы, потребности, физическое развитие и физическую подготовленность. Авторскими программами предлагается использование различных средств оздоровительных видов гимнастики, но нет комплексной программы, которая сочетала бы в себе эти средства, с одной стороны, и формировала организаторские и инструкторские умения и навыки в становлении культуры тела и личности, с другой [2].

Методология. В связи с вышеизложенным продолжает оставаться *актуальной* проблема соответствия содержания программы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ их интересам, мотивам и желаниям двигательной деятельности, а также поиск средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к урокам физической культуры [1; 7].

Объектом исследования является процесс физического воспитания учащихся 10-х классов.

Предмет исследования – содержательное обеспечение процесса формирования потребности в здоровом образе жизни у школьниц старших классов.

Цель исследования – разработка и обоснование комплексной программы физического воспитания, основанной на сочетании различных видов оздоровительной гимнастики, направленных на коррекцию и совершенствование физического развития, физической подготовленности девушек 10-х классов в соответствии с их интересами, мотивами и потребностями.

Принципы, построение и задачи программы. Основываясь на целях и задачах государственного образовательного стандарта, разработанная экспериментальная программа по предмету «Физическая культура» учитывала физиологические, психологические и личностные особенности девушек старшего школьного возраста и имела свою специфику в организации учебного процесса.

Особенностями предложенной программы являлись:

- использование оздоровительных видов гимнастики на уроках физической культуры в вариативной части школьной программы;
- содержание учебного материала было представлено в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материальной оснащенностью учебного процесса, видом учебного учреждения и регионально-климатическими условиями.

В старшем школьном возрасте увеличивается способность к сложным двигательным действиям, поэтому в комплексную программу были включены такие оздоровительные виды гимнастики, как аэробика и шейпинг, которые повышают уровень физической подготовленности в соответствии с возрастными особенностями девушек 10-х классов.

На первоначальном этапе обучения старшеклассниц занятия аэробикой важны для развития координации движений, выносливости, способности преодолевать нагрузку в зоне малой или низкой интенсивности (величина нагрузки примерно 20–30% от максимальной).

После аэробики было запланировано проводить занятия шейпингом, направленные на развитие силовой выносливости, что соответствует сенситивному периоду развития данного качества.

Программа была ориентирована на формирование у старшеклассниц основ индивидуальной физкультурной деятельности, интереса, потребностей в совершенствовании своего тела, собственной физической подготовленности, в формировании здорового образа жизни. Уроки включали в себя знакомство с методиками проведения шейпинга и аэробики.

В работе со старшеклассницами использовались известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В нашей программе в основном применялись методы групповых заданий, круговой тренировки, а также индивидуальных дополнительных упражнений с учетом типа телосложения, склонностей, физической подготовленности. Программа была рассчитана на 68 учебных часов при двух уроках в неделю.

Содержание программы.

Учебный материал распределялся на следующие разделы:

1. Основы знаний о физкультурной деятельности (информационный компонент).

В этом разделе старшеклассницам предлагались знания о технологических особенностях оздоровительных видов гимнастики, таких как аэробика, шейпинг, фитнес, а также восточных видов гимнастики (дыхательная гимнастика, йога), стретчинг. Сообщение знаний осуществлялось на всех уроках, особенно при знакомстве с новым видом оздоровительной гимнастики, изучении техники выполнения какого-либо упражнения.

2. Способы физкультурной деятельности (операциональный компонент): спортивно-оздоровительная и физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные виды гимнастики).

В обучении использовался принцип постепенности, сначала выполнялись движения с небольшой интенсивностью, затем нагрузка увеличивалась. Для закрепления и совершенствования какого-либо элемента и развития уровня физической подготовленности использовалось многократное повторение упражнений, постепенно повышалась интенсивность и объем физической нагрузки. Интенсивность нагрузки в течение занятия определялась по уровню ударной нагрузки. Контроль за реакцией организма занимающихся на нагрузку осуществлялся по внешним признакам утомления.

Раздел «Аэробика» включал в себя обучение базовым шагам в 10 классе, выполнение базовых комплексов в низкой и средней интенсивности. В третьей четверти нагрузка увеличивалась до высокой интенсивности.

Основную часть в разделе «Шейпинг» составляли упражнения, большинство из которых должно выполняться в положении стоя, лежа на спине, на боку и на животе. Темп выполнения медленный, умеренный и средний. В среднем упражнения выполняли в течение 4 минут. Дозирование зависело от самочувствия девушек, их подготовленности, которая определялась в результате контрольного тестирования. После выполнения общего комплекса девушкам

предлагалось выполнение индивидуальных упражнений (2–3) в зависимости от телосложения.

В тематическом плане был выделен раздел «Стретчинг, дыхательная гимнастика». Указанные оздоровительные виды гимнастики использовались в *заключительной части* урока по 5 минут в течение всего учебного года с целью развития гибкости и релаксации. Стретчинг включал в себя упражнения на развитие гибкости из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа, у опоры) и в парах. Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой применялись для восстановления дыхания: варианты вдоха и выдоха и три типа дыхания.

Анализ результатов экспериментальной работы на достоверном уровне показал жизнеспособность предложенной методики формирования интереса к занятиям физической культурой.

Заключение. Разработанная комплексная программа физического воспитания приближает учителя физической культуры к пониманию и преобразованию своей роли в оказании педагогической поддержки по развитию ценностно-смысловой сферы сознания школьников, дает основу понять молодого человека и развить коммуникацию с ним. Одновременно экспериментальная программа приближает занимающихся к новому пониманию смысла занятий физической культурой не только как средства укрепления здоровья и развития физических возможностей, но и как средства, способствующего становлению нравственного здоровья личности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Алмагамбетова Д.Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов // Психология, социология и педагогика. – М., 2014. – 246 с.
2. Бальсевич В.К. Инновационные технологии модернизации физического воспитания школьников: спортивно-ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, А.Г. Комков [и др.]. – СПб.: СПбНИИФК, 2006. – 72 с.
3. Воложанин С.Е. Значение физической культуры в воспитании студенческой молодежи // Вестник Мининского университета. – 2018. – №3.

4. Лубышева Л.И. Концепция спортивного образования в старшей школе / Л.И. Лубышева // Физическая культура в школе. – 2005. – №2. – С. 2.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2006. – 268 с.
6. Чедов К.В. Школа с новыми уроками физической культуры / К.В. Чедов, К.Б. Старикова, А.Ф. Шараева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №5. – С. 62.
7. Челноков Е.А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе / Е.А. Челноков, Н.Ф. Агеев, З.И. Тюмасева // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6, №1.