

**ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
МОТИВАЦИИ У УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА НА ЗАНЯТИЯХ ПО УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»**

*А.В. Масляк, преподаватель
Пинский колледж учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

«Беларусь полностью поддерживает инициативы Всемирной организации здравоохранения и прилагает максимум усилий для их реализации» заявил президент Беларуси Александр Лукашенко, выступая на Европейской министерской конференции по вопросам укрепления здоровья на всех этапах жизни в контексте политики «Здоровье-2020» [7].

Республика Беларусь – государство, которое прилагает все усилия и затрачивает огромные средства для повышения уровня образованности населения и укрепления его здоровья. Только физически здоровые люди смогут приносить государству пользу.

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, с каждым годом снижается уровень здоровья учащихся учреждений образования: увеличивается количество детей с подготовительной группой здоровья, растёт количество учащихся, отнесённых к специальным медицинским группам, группам ЛФК [2].

Одной из основных причин возникновения заболеваний является недостаточная двигательная активность. Значительный процент обучающихся не выполняет требований к недельному двигательному объёму и не использует средства физической культуры в повседневной жизни.

Поэтому в данной ситуации следует искать пути совершенствования сложившихся подходов к организации и проведению как занятий физической культурой, так и внеклассных мероприятий с целью повышения двигательной активности учащихся, увеличения интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом и достижения основной цели физического воспитания: формирования физической культуры личности.

В октябре 2021г. на базе Пинского колледжа УО «БрГУ имени А.С. Пушкина» проводилось исследование (анонимное анкетирование), в котором приняли учащиеся 1-го курса, поступившие после окончания базового образования.

В результате исследования выяснилось, что на 1 курсе: 38% учащихся с интересом и удовольствием посещали уроки и факультативные занятия по физической культуре в школе (они отмечали: «Интересно было играть в подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол и т.д.», «Нравится соревноваться и побеждать», «Нравится не сидеть на месте, а двигаться», «Люблю активные занятия и общение» и т.д.); 62 % учащихся посещали данные уроки с целью получения отметки, но без самостоятельного желания.

На вопрос из анкеты: «Что вас могло бы привлечь и заинтересовать на уроке и факультативном занятии по физической культуре?» учащиеся отвечали: девушки - «Хотелось бы скорректировать фигуру», «Танцевать, а не бегать», «Заниматься фитнесом», «Проводить уроки под музыку» и т.д.; в свою очередь юноши в большинстве предлагали следующие ответы – «Играть только в футбол и баскетбол, а не бегать 3 км», «Качать мышцы», «Заниматься «Карате» и единоборствами» и др.

В ходе исследования также выяснилось, что широкая пропаганда в средствах массовой информации служит дополнительным и существенным аргументом в пользу выбора молодежью занятий фитнесом. Их интерес также обусловлен и тем, что фитнес-технологии результативны, общедоступны и эмоциональны.

В Пинском колледже основной формой физического воспитания учащихся является учебное занятие по дисциплине «Физическая культура и здоровье», в основу которого положены различные фитнес-технологии, что определяет контекст современного образования.

По мнению В.И. Григорьева фитнес-технологии – это совокупность научно-обоснованных способов и методических приемов, нацеленных на повышение оздоровительного процесса, удовлетворение потребностей учащихся в двигательной активности, формирование положительных эмоций, позитивного отношения к здоровому образу жизни, социальной успешности[1, с. 27].

Следовательно, понятие фитнес-технологии – это с одной стороны, процесс использования разнообразных средств физического воспитания с оздоровительной целью, с другой – научная дисциплина, которая разрабатывает и совершенствует основы методики физкультурно-оздоровительных занятий.

Основными фитнес-технологиями применяемыми на учебных и факультативных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье» в Пинском колледже являются:

1. Аэробика - одна из самых известных разновидностей фитнеса. На данный момент на занятиях в колледже она представлена в различных вариациях: классическая, танцевальная, силовая, степ и фитбол-аэробика и другие. Всех их объединяет то, что занятия проходят под ритмичную музыку. Аэробика помогает сделать тело более упругим и подтянутым, избавиться от лишнего веса, а также тренирует дыхание и укрепляет сердечно-сосудистую систему, что способствует улучшению обменных процессов в организме человека, а также способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья;

2. Калланетика зарекомендовала себя как один из самых универсальных видов фитнес-технологий. Она включает в себя статичные упражнения, основанные на весьма неудобных позах, в которых нужно суметь продержаться около минуты. Так же, как йога и пилатес, она позволяет проработать даже самые глубокие мышцы, не используемые в обычной жизни;

3. Шейпинг – еще одна популярная разновидность фитнеса. Он направлен на устранение недостатков фигуры и формирование красивого тела за счет тщательно подобранных упражнений для всех групп мышц. Шейпинг дает особо хорошие результаты в сочетании с индивидуально подобранной диетой и массажем и др.

При проведении повторного анкетирования в феврале 2022г. выяснилось, что 68% учащихся с удовольствием посещали учебные и факультативные занятия по дисциплине «Физическая культура и здоровье» проводимые в колледже, 32% учащихся посещали занятия с целью получения отметки, но без самостоятельного желания.

Большинство учащихся отмечали, что самыми интересными и полезными занятиями были: занятия с применением выполнения упражнений на фитболах и степ-платформах, с элементами шейпинга, пилатеса и йоги, занятия с использованием нетрадиционного оборудования (эластичные ленты и утяжеленные обручи, беговые дорожки, многофункциональные тренажеры, и т.д.), занятия, проведенные в тренажерном зале, и, конечно же, огромным положительным моментом стало - музыкальное сопровождение занятий, которое стимулировало двигательную активность и задавало ритм движений.

По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод о том, что внедрение фитнес - технологий в учебное и факультативное занятие по физической культуре формирует положительную мотивацию и вызывает большой интерес и желание у учащихся заниматься физическими упражнениями, способствует сохранению и укреплению здоровья, а также являются действенным средством повышения уровня физической активности личности.

Список использованных источников

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. СПб.: Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. – 228 с.

2. Здравоохранение в Республике Беларусь. Официальный статистический сборник за 2014 г. [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://minzdrav.by/>. – Дата доступа: 29.12.2019

3. Зинченко В.Б. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие / В. Б. Зинченко, Ю. О. Усачов. К.: НАУ, 2011. – 152 с.

4. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии/ Ю.А.Янсон – Ростов н/Д: «Феникс»,2005. – 423с.

5. Физическая культура и здоровье: циклические и сложно-координационные виды спорта: пособ для учителей учреждений общ. сред. образ./Г.П. Косяченко[и др.]; под общ. ред. М.Е.Кобринского, А.Г.Фурманова. –Минск: Аверсэв,2016. – 446с.

6. Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России. Сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвящённой 210-летию РГПУ им.А.И.Герцена, 60-летию факультета физической культуры. С-ПБ 2006

7. Выступление президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко «Здоровье нации — главное богатство любого государства» [Электронный ресурс] //БЕЛТА. – Режим доступа: <https://news.tut.by/society/469459.html>. Дата доступа: 30.12.2021

8. «Использование фитнес-технологий на уроках физической культуры в школе» [Электронный ресурс] //Социальная сеть работников образования. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/03/26/ispolzovanie-fitness-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy>. Дата доступа: 29.12.2021