

УДК 796.011

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДЕТЬМИ 7–10 ЛЕТ

Вера Валерьевна Борисова, кандидат педагогических наук, доцент, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Тула; **Светлана Анатольевна Архипова**, кандидат педагогических наук, директор института педагогики, физической культуры, спорта и туризма, заведующий кафедрой, Тульский государственный университет, Тула

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные вопросы оздоровления младших школьников средствами физической культуры, в частности средствами фитнеса, в условиях оздоровительного лагеря. Раскрываются методические особенности использования оздоровительных фитнес-технологий, таких как аэробика и стретчинг, с детьми 7–10 лет в оздоровительном лагере. Приводится сравнительный анализ режима дня в оздоровительном лагере «Сигнал» (Тульская область, Алексинский район, д. Юдинки) в контрольной и экспериментальной группах. Предложены примерные экспериментальные комплексы упражнений аэробики.

Ключевые слова: фитнес-технологии, стретчинг, аэробика, младшие школьники, оздоровительный лагерь.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p33-38

METHODOLOGICAL FEATURES OF THE USE OF INDIVIDUAL FITNESS TECHNOLOGIES IN A HEALTH CAMP WITH CHILDREN AGED 7-10 YEARS

Vera Valeryevna Borisova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Tula state pedagogical university of L.N. Tolstoy, Tula; **Svetlana Anatolyevna Arkhipova**, the candidate of pedagogical sciences, docent, director of the Institute of pedagogy, physical culture, sports and tourism, department chair, Tula State University

Abstract

The article deals with topical issues of improving the health of younger schoolchildren by means of physical culture, in particular by means of fitness, in the conditions of a health camp. The methodological features of the use of wellness fitness technologies, such as aerobics and stretching, with children aged 7-10 years in a wellness camp are revealed. A comparative analysis of the daily regime in the Signal health camp (Tula region, Aleksinsky district, Yudinki village) in the control and experimental groups is given. Approximate experimental complexes of aerobics exercises are proposed.

Keywords: fitness technologies, stretching, aerobics, junior schoolchildren, health camp.

ВВЕДЕНИЕ

В общем комплексе государственных мероприятий по укреплению здоровья, повышению физической подготовленности школьников особое место занимает проблема совершенствования внеклассных и внешкольных форм и методов физического воспитания подрастающего поколения, в том числе и организация физкультурно-оздоровительной работы в оздоровительных лагерях [1, 4].

Дело в том, что нет достаточного количества обоснованных с научной точки зрения рекомендаций, касающихся специфики физического воспитания школьников, находящихся в лагерях. Наблюдается недооценивание физического воспитания в лагерях с целью оздоровления детей. Нужно отметить, что условия, которые имеются для проведения занятий в стенах школы и в лагере, существенно отличаются друг от друга [5, 7].

Что касается режима дня, который установлен в оздоровительном лагере, то, в соответствии с ним, дети каждый день занимаются спортом и физическими упражнениями, много времени проводят на улице, не ходят на учебные занятия, находятся под контролем

медицинских работников, общаются со своими сверстниками. Все это способствует расширению возможностей для того, чтобы заниматься физической культурой, сочетать упражнения с закаливанием [3, 6].

Чаще всего в приоритете находится подвижная игровая деятельность. По сравнению с имеющимся разнообразием способов физического воспитания в оздоровительном лагере дети лучше всего реагируют именно на такой формат. Нужно отметить, что в настоящее время все более популярными становятся фитнес-технологии. Они успешно применяются в России совместно со стандартными средствами физического воспитания. В итоге организм школьника подвергается всестороннему физическому и психоэмоциональному воздействию [1, 9].

Под фитнес-технологиями нужно понимать физкультурно-оздоровительные направления комплексного характера, а также системы, включающие набор упражнений для разных групп мышц. Речь идет о шейпинге, степе, стретчинге, аэробике, каланетике, йоге, бодифитнесе и др. С их помощью формируется физическая и спортивная культура, поддерживается способность организма физически и умственно работать, улучшается общее самочувствие человека. [2, 4, 8].

Исследования последнего десятилетия (Борисова В.В., Архипова С.А., Панфилов О.П., Арефьев В.Г., Баранов А.Ю.) показывают, что системное применение фитнес – технологий дает высокий эффект, выражающийся в повышении уровня двигательной подготовленности и функционального состояния детей и подростков. Под системным применением мы понимаем включение средств фитнеса: аэробики, пилатеса, стретчинга и других направлений в режим организованной двигательной активности детей 7–10 лет, отдыхающих в оздоровительных лагерях [2, 9].

Анализируя литературные данные и практический опыт работы в оздоровительных лагерях, мы пришли к заключению, что элементы оздоровительного фитнеса в режиме организованной двигательной активности детей 7–10 лет в условиях оздоровительного лагеря применяются крайне редко и носят фрагментарный характер.

Практически не находят своего применения такие фитнес-технологии, как стретчинг, оздоровительная аэробика и др.

В связи с вышесказанным целью настоящего исследования заключалась в разработке методики применения фитнес-технологии в режиме организованной двигательной активности детей 7–10 лет в условиях оздоровительного лагеря.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей 7–10 лет в оздоровительных лагерях. Предмет исследования – фитнес-технологии в режиме организованной двигательной активности детей 7–10 лет в условиях оздоровительного лагеря.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме физического воспитания школьников в оздоровительных лагерях.
2. Изучить возможности системного использования современных фитнес-технологий в физическом воспитании детей 7–10 лет в условиях оздоровительного лагеря.
3. Разработать и теоретически обосновать примерные комплексы упражнений фитнеса для детей младшего школьного возраста в условиях оздоровительного лагеря.

Научная новизна: впервые в условиях Оздоровительного лагеря «Сигнал» (Тульская область, Алексинский район, д. Юдинки) выявлено преимущество системного использования средств фитнеса по сравнению с детьми, которые применили свободный выбор средств физической культуры.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач на первом (констатирующем) этапе экспериментальной части работы применялись следующие методы исследования:

- анализ и обобщение литературных данных;

- педагогическое наблюдение;
- двигательное тестирование.

Использовались тесты, оценивающие показатели моторных локомоций детей 7–10 лет, по результатам которых можно было судить о двигательной подготовленности испытуемых.

- тест «Фламинго»;
- тест Васильева;
- выпрыгивание вверх;
- тест «Подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и опускание его в исходное положение»;
- челночный бег 10 x 5 м.

С июня по август 2022 года включительно (четыре смены по 21 дню). На базе оздоровительного лагеря «Сигнал» (Тульская область, Алексинский район, д. Юдинки) был проведен эксперимент, в котором были задействованы 19 детей 7–10 лет. 10 детей вошли в состав экспериментальной группы, которая занималась по экспериментальной методике. В режим организованной двигательной активности этих детей включались занятия по стретчинг гимнастике и оздоровительной (классической) аэробике. Причем комплексы упражнений стретчинга включались в ежедневную зарядку, что служило разминкой (подготовкой организма) для последующих занятий. А упражнениям оздоровительной аэробики было посвящено отдельное занятие (60 минут), которое входило в структуру режима дня в оздоровительном лагере.

В качестве контрольной группы выступали 9 детей того же возраста, которые занимались согласно расписанию дня, принятому в оздоровительном лагере «Сигнал» (Тульская область, Алексинский район, д. Юдинки).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Объем двигательной активности в обеих группах был одинаков, у детей контрольной группы также, как и у детей экспериментальной проводилась зарядка, а в середине дня согласно расписанию школьники контрольной группы посещали спортивные секции (60 минут) по выбору, данные занятия не имели четкой последовательности (таблица).

Процесс физического воспитания в опытной группе, имел отличия от стандартной общепринятой практики физического воспитания в оздоровительном лагере. Данные нововведения были обусловлены целью и задачами исследования.

Экспериментальные комплексы, включающие упражнения с элементами таких фитнес-технологий, как стретчинг и аэробика, которые способствуют развитию двигательных способностей и оздоровлению школьников, мы создали для того, чтобы оптимизировать процесс преподавания.

Такие упражнения позволяют комплексно влиять на физические качества, двигательные навыки и умения, что отличает их от других систем.

Занятия проводились специалистами равной квалификации, имеющими высшее физкультурное образование и сертификат инструктора по фитнес-аэробике.

Методика осуществления занятий, в которых применяются элементы таких фитнес-технологий, как стретчинг и аэробика, характеризуются следующими особенностями:

- в то время, когда проводятся занятия, преподаватель придерживается конкретного стратегического плана, а также усложняет упражнения, учитывая возраст детей, их подготовку и двигательный опыт;
- нагрузка варьируется с помощью темпа музыки, которая сопровождает выполнение упражнений, направленности, связанной с количеством мышц, задействованных в работе, числа и длительности повторно выполняемых упражнений;
- во время стретчинга хореографические движения выполняются на фоне музыки с темпом меньше, чем 100 уд./мин.;

- во время таких частей занятия, как подготовительная и заключительная, была использована музыка с темпом 100–120 уд./мин.;
- при выполнении упражнений, которые делаются в положении сидя или лёжа, была использована музыка с темпом 110–130 уд./мин.;
- при выполнении быстрых упражнений в аэробике использовалась музыка с темпом 130–140 уд./мин.

Таблица – Сравнительный анализ режима дня в оздоровительном лагере Сигнал» (Тульская область, Алексинский район, д. Юдинки) в контрольной и экспериментальной группах

Режим дня в экспериментальной группе		Режим дня в контрольной группе	
8.00	Подъем, умывание.	8.00	Подъем, умывание.
8.15–8.45	Зарядка (с использованием упражнений стретчинг-гимнастики).	8.15–8.45	Зарядка (без учёта экспериментальных комплексов упражнений).
9.00	Завтрак, время для уборки в палатках, комнатах.	9.00	Завтрак, время для уборки в палатках, комнатах.
10.00	Линейка, где ребята узнают, что предстоит совершить в течение дня.	10.00	Линейка, где ребята узнают, что предстоит совершить в течение дня.
10.30–13.30	Занятия в «Школе Робинзонов» – мастер-классы.	10.30–13.30	Занятия в «Школе Робинзонов» – мастер-классы.
14.00	Обед.	14.00	Обед.
15.00–16.00	Занятия в секции аэробики.	15.00–16.00	Свободное время, работа игротки, занятия в спортивных секциях.
16.00–17.00	Спортивные соревнования, командные игры.	16.00–17.00	Спортивные соревнования, командные игры.
17.00	Полдник.	17.00	Полдник.
17.30–19.00	Работа мастерских (по выбору участников).	17.30–19.00	Работа мастерских (по выбору участников).
19.00	Ужин.	19.00	Ужин.
20.00–22.00	Вечернее мероприятие, подведение итогов дня по группам, тихое время.	20.00–22.00	Вечернее мероприятие, подведение итогов дня по группам, тихое время.
22.00	Пятое питание, отбой у детей 9-10 лет.	22.00	Пятое питание, отбой у детей 9-10 лет.
22.30	Отбой у ребят 11-12 лет.	22.30	Отбой у ребят 11-12 лет.
23.00	Отбой у ребят 13–16 лет.	23.00	Отбой у ребят 13–16 лет.

Ниже приведены примерные экспериментальные комплексы упражнений аэробики. Комбинация по аэробике №1 (использовавшаяся в первой половине эксперимента):

- 1–3 – марш вперед;
- 4 – выпад;
- 5 – приставить;
- 6 – выпад правой вправо;
- 7–8 – подъем колена правой;
- 1–8 – виноградная лоза правой (диагональ назад) и левой (то же);
- 1–4 – мамбо правой;
- 5–8 – шаг с поворотом правой;
- 1–8 – подъем колена вверх правой и левой;
- 1–4 – V-шаг с правой с поворотом;
- 5–8 – мамбо правой вправо;
- 1–8 – шаг с подскоком, мамбо назад (вправо и влево).

Комбинация по аэробике №2 (использовавшаяся во второй половине эксперимента)

- 1–8 – махи сгибая-разгибая ногу на прыжках вперед;
- 1–8 – то же назад;
- 1–2 – марш вперед;
- 3–4 – прыжок ноги врозь;
- 5–8 – шаг правой, выпад назад левой (то же с другой);
- 1–8 – приставной шаг: вправо, вперед, назад, влево;
- 1–8 – мах сгибая-разгибая ногу, мамбо назад с правой и с левой;

1–8 – шаг правой, подъем ноги в сторону (левой), приставной шаг влево (то же с другой);

1–2 – марш вперед;

3–4 – правая мамбо вперед;

5–6 – с правой поворот через правое плечо назад;

7–8 – правая мамбо назад;

1 – шаг правой вперед;

2–4 – мамбо левой влево;

5–6 – мамбо правой вправо;

7–8 – подъем колена правой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая вышесказанное, можно констатировать:

1. Элементы оздоровительного фитнеса в режиме организованной двигательной активности детей 7–10 лет в условиях оздоровительного лагеря применяются крайне редко и носят фрагментарный, не системный характер.

2. Разработаны комплексы упражнений фитнеса для занятий в оздоровительном лагере с детьми 7–10 лет, с использованием средств оздоровительной (классической) аэробики и стретчинга.

3. Основной целью, разработанных нами комплексов являлось содействие всестороннему развитию детей 7–10 лет средствами аэробики и стретчинга в режиме организованной двигательной активности в условиях оздоровительного лагеря.

4. В соответствии с целями важно было решить такие задачи:

– укрепить здоровье;

– развить двигательные способности;

– расширить объем знаний в такой сфере, как физическая культура и спорт;

– развить такие чувства, как музыкальный слух, внимание, а также такие умения, как слушать ритм и делать движения в соответствии с музыкой.

5. Перед тем, как начинать эксперимент, были проведены тестирования в рамках констатирующего эксперимента. По их итогам не было выявлено отличий между такими группами, как экспериментальная и контрольная. Это говорит о том, что группы являются однородными.

6. По окончании эксперимента планируется подтвердить предположение о том, что системное применение фитнес – технологий в физкультурных занятиях с детьми 7–10 лет повысит уровень их двигательной подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 12. – С. 18.

2. Борисова В.В. Применение средств аэробики в тренировочном процессе в художественной гимнастике // В.В. Борисова, А.В. Титова, С.А. Архипова / Бизнес. Образование. Право. – 2021. – № 3 (56). С. 353–358.

3. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы работы инструктора по физической культуре в оздоровительном лагере: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Михайлова Т.А. – Челябинск : Уральская академия. – 2019. – 95 с.

4. Лисицкая Т.С. Аэробика. Том I. Теория и методика / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России. – 2020. – 232 с.

5. Уварова А.А. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях детского оздоровительного лагеря: учебно-методическое пособие / составители А. А. Уварова, А. Ч. Делег. – Кызыл : ТувГУ. – 2020. – 106 с.

6. Гаврилова Н.Г. Основы вожатской деятельности: учебно-методическое пособие / составители Н.Г. Гаврилова. – Чебоксары : ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2021. – 187 с.

7. Очиров Г.Д. Содержание и формы педагогической работы в детском оздоровительном лагере: учебно-методическое пособие / составитель Г.Д. Очиров. – Улан-Удэ: БГУ, 2019. – 92 с.
8. Стрелецкая Ю.В. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / Ю.В. Стрелецкая, Т.В. Калинина. – Великие Луки: Великолукская ГСХА, – 2020. – 67 с.
9. Шевчук Н.А. Применение средств гимнастики для развития физических качеств школьников в условиях летнего лагеря: учебно-методическое пособие / Н.А. Шевчук. – Волгоград : ВГАФК, – 2020. – 57 с.

REFERENCES

1. Balsevich V.K. and Lubysheva L.I. (2020), "Information culture of a specialist as a factor of introduction of new technologies into the practice of physical culture and sports", *Theory and practice of physical culture*, Vol. 12. pp. 18.
2. Borisova, V.V., Titova, A.V. and Arkhipova, S.A. (2021), "The use of means of aerobics in the training process in rhythmic gymnastics", *Business. Education. The right*, Vol. 3 (56), pp. 353–358.
3. Konyakhina, G.P. and Mikhailova, T.A. (2019), "Organizational and methodological foundations of the work of a physical culture instructor in a health camp: an educational and methodological manual", *Ural Academy*, Chelyabinsk, pp.95–98
4. Lisitskaya, T.S. and Sidneva, L.A. (2020), *Aerobics. Theory and methodology*, Federation of Aerobics of Russia, Moscow.
5. Uvarova, A.A. and Delegate, A.C. (2020), *Organization and conduct of physical culture and recreation and mass sports work in the conditions of a children's health camp: an educational and methodological manual*, TuvGU, Kyzyl.
6. Gavrilova, N. G. (2021), *Fundamentals of leadership activity: an educational and methodological manual*, I.Ya. Yakovlev ChSPU, Cheboksary.
7. Ochirov, G.D. (2019), *The content and forms of pedagogical work in a children's health camp: an educational and methodological manual*, BSU, Ulan-Ude .
8. Streletskaia, Yu. and Kalinina, T.V. (2020), *Health-improving aerobics: an educational and methodical manual*, Velikiye Luki State Agricultural Academy.
9. Shevchuk, N.A. (2020), *The use of gymnastics for the development of physical qualities of schoolchildren in summer camp conditions: an educational and methodological manual*, VGAFK, Volgograd.

Контактная информация: Arkhipov777@gmail.com

Статья поступила в редакцию 02.02.2023

УДК 378.4

ОБУЧЕНИЕ МЕТОДАМ САМОКОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Ольга Анатольевна Борисова, кандидат педагогических наук, доцент, **Александр Иванович Бойко**, кандидат педагогических наук, доцент, **Денис Владимирович Симаков**, **Михаил Васильевич Стеценко**, старший преподаватель, *Московский государственный областной педагогический университет, Москва*

Аннотация

Успешное построение учебного процесса невозможно без цели и знаний педагогом того, на основании чего он должен осуществлять свою деятельность. В образовательном процессе по физической культуре существуют различные виды и формы деятельности преподавателя и студентов. Педагогический процесс включает в себя не только освоение знаниями, умениями, качествами, но и направлен на формирование различных компетенций. Успешность учебной деятельности в вузе зависит от психического и физического здоровья, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся. Содержание образовательных ценностей физической культурой возможно лишь тогда, когда обучающиеся научатся осознавать познавательную значимость предмета. Для ряда студентов занятия физической культурой имеют второстепенное значение по отношению к другим преподаваемым предметам в вузе. Одной из задач педагога физической культуры в вузе остается научить студентов