

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт

физической культуры и спорта

Направление подготовки

Профиль подготовки

Кафедра

Гимнастика и спортивные игры

44.03.01 Педагогическое образование

Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

**ВОСПИТАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

Студент _____ Дарья Вадимовна Барышникова

подпись, дата

Руководитель _____ Ю.И. Тихонова

подпись, дата

Нормоконтролёр _____ Ю.И. Тихонова

подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от «_____» _____ 2017 г № _____

Заведующий кафедрой _____ Нестеровский Д.И.

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от «_____» _____ 2017г № _____

Секретарь ГЭК _____ Кочеткова Е.Ф.

Пенза 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Мотивационные основы занятий физической культурой.....	5
1.1 Анализ проблемы воспитания интереса к занятиям физической культурой.....	5
1.2 Понятие мотива и особенности его воспитания.....	11
1.3 Психологический аспект удовлетворенности на уроках физической культуры.....	16
ГЛАВА 2. Технология воспитания положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями средствами аэробики.....	22
2.1 Методы исследования.....	22
2.2 Характеристика видов и средств аэробики.....	22
2.3 Педагогические условия реализации модели воспитания мотивации к занятиям физическими упражнениями средствами оздоровительной аэробики.....	35
2.4 Методика построения занятий оздоровительной аэробикой.....	45
2.5 Результаты опытно-экспериментальной работы по реализации технологии воспитания мотивации к занятиям физическими упражнениями.....	53
ВЫВОДЫ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем современного российского общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечнососудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода».

Современная физическая культура - это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. И, кроме того - это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие. Проблема в том, как физические упражнения могут стать неотъемлемой частью жизни современного человека. Традиционные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в силу ряда причин не приносят ощутимого результата, более того — теряют свою популярность. Это связано с несовершенством преподавания физической культуры, ориентированного, прежде всего на обучение специальным двигательным умениям и навыкам. На наш взгляд, этого явно недостаточно для раскрытия и развития тех способностей школьников, которые позволяли бы им в случае необходимости обеспечивать восстановление своей психофизиологической работоспособности, улучшать саморегуляцию, совершенствовать творческую самореализацию и эмоционально-волевую устойчивость. Кроме того, физкультурно-спортивная деятельность школьников, мотивированная лишь выполнением некоторой, даже биологически обоснованной нормой физической активности, не вызывает у них особого интереса.

Одним из решений является применение в учебном процессе различные аэробические программы, основу которых составляют: базовая аэробика, танцевальная и силовая. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения.

Задача преподавателя – обеспечить мотивированность занятий, провести психолого-педагогическую работу с использованием средств оздоровительной аэробики, направленных на формирование мотивированного поведения в области физической культуры. Обычный человек в отличие от спортсмена (у которого конечная цель - достижение высоких результатов) плохо понимает, что именно он хочет получить от занятий физической культурой. А в первую очередь, это здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым, это возможность дышать полной грудью и радоваться жизни. Это является важной целью любых занятий физическими упражнениями.

Объект исследования - воспитание мотивации к занятиям физической культурой.

Предмет исследования – оздоровительная аэробика как средство воспитания мотивации к занятиям физической культуры.

Цель исследования – изучить психолого-педагогические механизмы использования оздоровительной аэробики как средства воспитания мотивации к занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

- изучить психолого-педагогические особенности воспитания мотивации к занятиям физической культурой;
- определить механизмы воздействия оздоровительной аэробики на развитие мотивации к занятиям физической культуры;
- разработать практические рекомендации по воспитанию мотивации к занятиям физической культурой средствами оздоровительной аэробики.

ГЛАВА 1. МОТИВИРОВАННЫЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1.1 Анализ проблемы воспитания интереса к занятиям физической культурой

Физическое воспитание должно способствовать формированию личной физической культуры человека, выступая его интегральным качеством, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель культуры и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет разработан алгоритм привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом в настоящих социально-экономических условиях. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю жизнь.

Естественно, что мотивация приобщения индивида к занятиям физическими упражнениями и спортом играет первостепенную роль.

Ориентация учащихся на освоение программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевую и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Для понимания сущности физического воспитания важно понять, что побуждает человека к двигательной активности, так как этот вид деятельности не связан напрямую с добыванием материальных благ, необходимых для жизни. Важным является и определение соотношений в этом явлении личностного, биологического и социального.

Естественно, что мотивация приобщения индивида к занятиям физическими упражнениями и спортом играет первостепенную роль. Формирование мотивации и интереса к систематическим занятиям физической культурой – актуальная проблема современности. Многие сходятся о мнении, что сложившаяся современная система физического воспитания полностью не решает задачу формирования ценности физической культуры и соответственно не обеспечивает мотивами здоровьесберегающего поведения. В ходе проведенных исследований получены результаты, которые позволили обозначить причины низкой эффективности физического воспитания в школах и наметить пути повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом [5, 9, 11]. Сюда относят:

- недостаточность времени, отводимого на уроки физической культуры в процессе занятий.

Существуют нормы двигательной активности для разных возрастных групп населения. Норма для школьников – от 14 до 21 ч в неделю. Если учесть что в школе два урока физкультуры в неделю, то остальное время (12–19 ч) необходимо компенсировать за счет других форм физического воспитания. Никто не запрещает ввести в школах перед первым уроком небольшую зарядку, по ходу урока для снятия усталости на физкультминутке выполнить 2–3 упражнения, ежедневно организовывать большую подвижную перемену, еженедельно проводить часы здоровья, «Веселые старты», различные соревнования, школьные спортивные праздники и т.п.

- программа по физической культуре для школ не в полной мере отвечает требованиям настоящего времени.

Содержание школьной программы предусматривает, что учащиеся должны освоить жизненно необходимые навыки в ходьбе, беге, метаниях, прыжках, лазании, а также элементы волейбола, баскетбола, гимнастики и научились ходить на лыжах. Освоение учеником школьной программы по физической культуре в целом должно способствовать повышению уровня

физической подготовленности, а это напрямую связано с укреплением здоровья.

- низкая мотивация к занятиям (снижение интереса).

Таким образом, обозначены ключевые причины снижения роли физической культуры в жизни учащихся. Вследствие этого особого внимания заслуживает факт снижения интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Для выполнения школьной программы каждой школе необходимо иметь минимальный набор современного спортивного инвентаря и оборудования – это повысит активность учащихся. В настоящее время отсутствие необходимого спортивного инвентаря во многих школах приводит к тому, что уроки становятся скучными и неинтересными. Часто урок превращается в формальное мероприятие, где ученики в течение всего учебного года играют в пионербол и в «вышибалы». В результате они начинают прогуливать занятия или сидят весь урок на гимнастических скамейках, не переодеваясь.

Несмотря на проблемы со спортивным инвентарем, часть учителей физической культуры творчески подходят к проведению уроков, применяя нестандартное оборудование, подбирая необычные интересные упражнения, и через них приучают школьников к самостоятельным занятиям. Такой учитель не просто подбирает то или иное упражнение, а объясняет, как оно воздействует на организм учащихся, и ученику становится понятна необходимость выполнения того или иного упражнения. Это приводит к изменению мотивации, пониманию учеником сущности занятий физкультурой и их важности для здоровья.

Зачастую родителей сегодняшнего школьника физкультура также почти не интересует: их больше беспокоит, хорошо ли в школе преподают английский язык, математику, биологию – ведь ребенку в институт поступать.

От такого отношения к дисциплине, призванной закладывать здоровье будущей нации, страдают все: и дети, у которых появляются головные боли в самом раннем возрасте, и общество в целом, у которого не будет здоровой смены. Дети тоже не глухие и не слепые и мнение общественности о ненавистной «физкультуре» прекрасно улавливают. Конечно, многое зависит от преподавателя. Но сегодня, кажется, это занятие настолько, же неинтересно детям, насколько «замусолено» неписаным общественным мнением. Неудивительно, что и самим учителям физической культуры стало трудно убеждать молодое поколение в том, насколько это полезно – заниматься физкультурой.

Видимо, есть смысл на первых порах ввести в школах факультатив по основам физкультурных знаний. Объясняется данное предложение тем, что общепринятое представление о том, что физическая культура в основном должна быть направлена на развитие физических качеств учащихся (силы, быстроты, выносливости, прыгучести и др.) и достижение оздоровительного эффекта в значительной мере обедняют само содержание этого понятия. При этом на второй план отходит ряд компонентов, без которых нет подлинной культуры физического воспитания. К ним относятся: воспитание эстетического отношения к занятиям физической культурой, знание и соблюдение гигиенических правил, умение контролировать свое физиологическое состояние, владение приемами и методами восстановления сил, потребность в укреплении своего здоровья, а следовательно, наличие интереса и стремления к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Вследствие этого ухудшается здоровье детей и подростков, и происходит снижение числа здоровых детей. По мнению В.Д. Сонькина, ухудшение физического и психического здоровья детей и учащейся молодежи - это не только результат сложнейших социально-экономических процессов, которые происходят в нашей стране, но и следствие провалов в существующей системе школьного физического воспитания.

Уроки физической культуры проводятся, в основном, в направлении «механического» освоения двигательных умений и навыков, не создают предпосылки к непрерывному физическому совершенствованию, не формируют гуманистического направления, опыта сотрудничества и общения. Школьники не овладевают способами творческого применения полученных знаний в своей жизни, а главное - не получают устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, как способу сохранения и укрепления здоровья.

Поиск путей по ее устранению охватывает различные стороны науки и практики, но, учитывая складывающееся положение, решение так и не было найдено. Однако опыт многих практиков позволил собрать значительный материал для решения данной проблемы.

Существенным аспектом этого процесса с позиции социальной детерминации личности, является связь мотива с потребностями, а последних - с объективными социальными условиями жизни.

Если же связь "мотив - потребность" продолжить до "мотив - потребность - цель", и изучить ее, то можно говорить о вполне четком направлении, в котором необходимо организовать деятельность в области физического воспитания.

Многие педагоги сходятся во мнении, что для этого необходимо учитывать интересы учащихся. Выявлять наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания выработать интерес к занятиям.

Необходимо использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности учащихся, применять на занятиях по физическому воспитанию соревновательную деятельность.

Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической

культуры, и формируется ли у них удовлетворённость занятиями физическими упражнениями.

Помимо удовлетворённости уроком, у школьников имеется ещё и отношение к физической культуре, как к учебному предмету, которое характеризуется, с одной стороны, пониманием значимости этого предмета, а с другой – ожиданием того, что на уроках данного предмета можно удовлетворить свои интересы, потребности в двигательной активности. Когда учащийся испытывает состояние удовлетворённости, происходит и формирование положительно-активного отношения к физической культуре.

Главными причинами падения удовлетворённости уроками физической культуры многие учёные называют отсутствие эмоциональности урока, не интересность выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию урока. Не удовлетворённые уроками учащиеся обычно ходят на них лишь ради оценки и для избежания неприятностей. А вот учащиеся, испытывающие состояние удовлетворённости на уроках, работают на них ради своего физического совершенствования.

Мотивы посещения школьниками уроков физической культуры влияют на учебную активность учащихся, в свою очередь и она в большой мере зависит от удовлетворённости школьников уроками. Удовлетворённые качеством и результатами уроков проявляют на них большую активность, чем не удовлетворённые.

В целом, обзор литературных данных показывает, что приводимые авторами направления, средства, способы, методы формирования физкультурной мотивации не могут быть использованы без их переработки применительно к особенностям процесса занятий физическими упражнениями.

1.2 Понятие мотива и особенности его воспитания

Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [4].

Поведение человека направляется ожиданием, оценкой предполагаемых результатов своих действий и их более отдаленных последствий. Значимость, которую субъект при этом приписывает следствиям, определяется присущими ему ценностными диспозициями, которые чаще всего обозначают словом «мотивы».

Понятие «мотив» в данном случае включает такие понятия, как потребность, побуждение, влечение, склонность, стремление и т. д. При всех различиях в оттенках значения этих терминов указывают на «динамический» момент направленности действия на определенные целевые состояния, которые независимо от их специфики всегда содержат в себе ценностный момент и которые субъект стремится достичь, какие бы разнообразные средства и пути к этому ни вели. При таком понимании можно предположить, что мотив задается таким целевым состоянием отношения «индивид—среда», которое само по себе (хотя бы в данный момент времени) желательнее или удовлетворительнее наличного состояния.

Поведение человека в определенный момент времени мотивируется не любыми или всеми возможными его мотивами, а тем из самых высоких мотивов в иерархии (т. е. из самых сильных), который при данных условиях ближе всех связан с перспективой достижения соответствующего целевого состояния или, наоборот, достижение которого поставлено под сомнение. Такой мотив активируется, становится действенным.

Мотивация – это процесс побуждения человека к деятельности для достижения целей. Также мотивацию можно определить как структуру, систему мотивов деятельности и поведения субъекта. Цель – это желаемый продукт деятельности. Влияние мотивации на поведение человека зависит от множества факторов, оно очень индивидуально и может меняться под воздействием мотивов и обратной связи с деятельностью человека (рисунок 1.)



Рисунок 1. Взаимосвязь понятий мотивации

Мотив – это совокупность внутренних побуждений к активности, основанных, в основном, на осознаваемых или неосознаваемых потребностях, на интересе, на представлениях о ценностях. Мотив – это то, что вызывает определенные действия человека, его внутренние и внешние движущие силы. Как правило, человек совершает действия под воздействием ряда мотивов, представляющих собой их диспозицию.

Главное в мотивации - ее неразрывная связь с потребностями человека. Человек стремится снизить напряжение, когда он испытывает нужду (не всегда осознаваемую) в удовлетворении какой-либо потребности (биологической или социальной).

Мотивация делает поведение человека целенаправленным. Цель здесь - это то, что может привести к ликвидации испытываемого человеком состояния нужды в чем-либо. Достижение цели приводит уменьшению или исчезновению напряжения. Достижение цели восстанавливает физиологическое и психологическое равновесие.

Основными функциями мотивации являются:

- побуждение к действию;

- направление деятельности;
- контроль и поддержание поведения.

В развитии мотивов физкультурной деятельности в связи с возрастом и уровнем физической подготовки могут быть выделены следующие тенденции: дифференциация содержания мотивационной структуры; стабилизация мотивационной структуры; усиление взаимосвязи тренировочной и результативной мотиваций; специализация мотивационной структуры, уменьшение ее индивидуального своеобразия (в результате положительных результатов, занимающиеся, как правило более уверенно выбирают тот вид занятий, где они получили ощутимый результат и продолжают им заниматься); усиление значимости результативных мотивов по сравнению с непосредственными, процессуальными побуждениями с последовательным переходом доминирующей роли от потребности в самоутверждении, к потребности в повышении своих возможностей, к потребности в достижении наивысшего результата; повышение адекватности мотивации достижения успеха условиям деятельности; переход от стремления к достижению целей физкультурной деятельности, которые ставятся под преимущественным влиянием социальным окружением, к побуждению занятиям физическими упражнениями на основе личного отношения к физической культуре и самооценки личных качеств; усиление социальной направленности мотивов.

Физическая культура обносится к учебным предметам и предполагает обучение школьников основам физического воспитания на основе общеобразовательной школьной программы. Однако мотивированность к занятиям физической культурой отличается от просто мотивированности к учению. Причинами этого является и предмет изучения и цели, которые ставятся на каждом учебном предмете. В результате проблема коренится в отсутствии цели занятий физической культурой. Занятие для хорошего физического здоровья не всегда выступают сильным мотивом для занятий. При таком подходе для детей нет социально-значимого ориентира, здоров –

значит, богат, здоров - значит успешен и для всех этих высказываний должно быть реальное подтверждение. Многие дети начинают заниматься спортом, потому что видели выступления спортсменов, и им так понравилось красочность, эффекты, успех, что многие шли в спорт. Физическая культура такими резервами практически не обладает. Поэтому изучение мотивации занятий физической культурой продолжает оставаться актуальной.

Интерес к физической культуре - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к школьнику мотивацию следует различать, как внутреннюю, так и внешнюю. Внешняя и внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями существуют в единстве, и особенное значение приобретают при организации самостоятельной физической тренировки. В данном случае, как правило, отсутствует воздействие внешних факторов (тренерские рекомендации и наставления, расписание занятий физической культурой и др.). Как бы ни была сильна внешняя мотивация, интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию.

Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные, что, впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание школьника заниматься физической культурой вообще, чем же заниматься конкретно - ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. В начальных классах почти все ученики отдают предпочтение играм: мальчики - спортивным, девочки - подвижным. Затем интересы становятся более дифференцированным: одним нравится гимнастика, другим легкая атлетика, третьим - вольная борьба.

Мотивы посещения уроков физкультуры у школьников тоже разные: те кто доволен уроками ходят на них ради своего физического развития и

укрепления здоровья (как правило, эти дети испытывают удовлетворение от двигательной активности, от результатов своей деятельности на уроке), а те кто не удовлетворен уроками физкультуры (в основном девочки), посещают их ради отметки и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.

Главными причинами падения удовлетворённости уроками физической культуры (а значит и интереса к ним) многие учёные называют отсутствие эмоциональности урока, не интересность выполняемых упражнений, малую или чрезмерную физическую нагрузку, плохую организацию урока. Не удовлетворённые уроками учащиеся обычно ходят на них лишь ради оценки и для избежания неприятностей. А вот учащиеся, испытывающие состояние удовлетворённости на уроках, работают на них ради своего физического совершенствования.

Мотивы посещения школьниками уроков физической культуры влияют на учебную активность учащихся, в свою очередь и она в большой мере зависит от удовлетворённости школьников уроками. Удовлетворённые качеством и результатами уроков школьники, проявляют на них большую активность, чем не удовлетворённые.

В работе с детьми учителю ни в коем случае нельзя забывать, что мотивация, влияя на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств учащихся, существенным образом зависит от силы их нервной системы (особенно со стороны возбуждения). Практика показывает, например, что обычная учебная мотивация повышает обучаемость и развитие, двигательное качество более значительно у детей со слабой нервной системой, а игровая и соревновательная деятельность – у детей с сильной нервной системой. Неодинаковое влияние на обучаемость лиц с сильной и слабой нервной системой оказывают и различные методы обучения.

Мотивация учащихся носит дифференцированный характер также в разных классах и в разных школах. Она зависит от многих факторов: материально-технической базы школы, личности учителя физической

культуры, от его педагогического мастерства, климатогеографических условий, особенностей воспитательной работы в классе, в семье, от социального окружения, от физической и технической подготовленности самих учащихся и т.п.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом — это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у обучаемых вдохновение, желание заниматься, интерес к самостоятельным занятиям. Внутренняя мотивация возникает и тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий (взаимоотношения) с педагогом, тренером, товарищами по группе.

1.3 Психологический аспект удовлетворенности на уроках физической культуры

Установлено, что в основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность детей обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, школьники в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности.

Интересы и мотивы характеризуют в значительной степени отношение, предшествующее учебной деятельности.

Удовлетворенность же возникает в процессе деятельности и, следовательно, является субъективной. Оценкой этой деятельности со стороны субъекта. Удовлетворенность характеризует силу эмоционального отношения человека, в частности, к своей профессии. Чем больше

привлекательных сторон видит человек в своей деятельности, тем более глубоким, устойчивым, положительным является его отношение к ней. И, наоборот, чем больше аспектов в деятельности не привлекает или раздражает субъект, тем более глубоко его отрицательное отношение к ней.

Многokrатно испытываемое на уроках удовлетворение приводит к возникновению удовлетворенности. К сожалению, как показывает анализ педагогической литературы, этот психологический феномен не используется для изучения отношения школьников к учению. Вместе с тем, он существенно дополняет получаемую при изучении отношений с помощью интересов и мотивов картину.

О.А. Иванова отмечает, что, несмотря на то, что это понятие широко используется в социологических работах, его определение не дано, и оно часто подменяется понятием "удовлетворение". Во многих работах удовлетворенность рассматривается как мотив, а в ряде работ - как оценка деятельности. В последнем случае удовлетворенность рассматривается как один из аспектов изучения проблемы отношения.

О.А. Иванова определяет удовлетворенность как устойчивое долгосрочное оценочное отношение субъекта к выполняемой им деятельности (учебной, трудовой, спортивной, общественной) в целом или отдельным ее сторонам, возникающее в результате неоднократно испытанного удовлетворения от совершавшейся работы.

Удовлетворенность отличается от удовлетворения по ряду признаков. Во-первых, удовлетворенность характеризует долгосрочное отношение человека к чему-либо, а удовлетворение - краткосрочное (действие, поступок).

Во-вторых, удовлетворенность достигается после многократного достижения цели, когда человек убедится в вероятности и даже гарантированности достижения цели, удовлетворения потребности, интереса, а удовлетворение - после однократного. Например, учащиеся могут быть

удовлетворенными уроками физкультуры потому, что они знают, что на них будут двигаться, испытывать азарт от игр и т.д.

В-третьих, удовлетворение - это однократно положительное переживание, эмоция, протекающая в данный момент; удовлетворенность - это отношение, базирующееся на неоднократно испытанном удовлетворении, удовольствии. Высказывая удовлетворение, человек испытывает в данный момент положительную эмоцию; выражая удовлетворенность человек в данный момент может и не испытывать положительную эмоцию, а выражает свою оценку роду деятельности, которым он занимается.

В-четвертых, к многократному переживанию удовлетворения, удовольствия человек привыкает, и эмоции ослабевают, а удовлетворенность в этих условиях возрастает.

Удовлетворение - это первичный феномен, а удовлетворенность - вторичный, возникающий на базе первого в результате перехода актуально переживаемой эмоции в эмоциональный фон(хорошего настроения) и формирования готовности выполнять понравившуюся деятельность. Отсюда видна важность формирования этого психологического феномена у учащихся (которые по физиологическому механизму близок к доминанте, а с психологической точки зрения является фиксированной установкой). Соединяясь, и тот, и другой механизмы обуславливают направленность и степень активности человека.

Возникновение удовлетворенности, как и вообще отношения, определяется многими факторами. При этом, факторы, вызывающие удовлетворенность, не совпадают с факторами, вызывающими неудовлетворенность. Первые он назвал «мотиваторами» (содержание деятельности, перспектива роста и др.), вторые - факторами «гигиены» (условия деятельности, взаимоотношения с коллегами и руководителями). В связи с этим существуют точки зрения, согласно которым удовлетворенность определяется либо одним ведущим фактором, либо их совокупностью.

Удовлетворенность зависит в одних случаях от какого-либо доминирующего фактора (обожание учителя, например) или же формироваться под воздействием целого комплекса учебных факторов (интереса к предмету, благоприятного климата на уроках и др.). Поэтому педагогу важно не только установить наличие или отсутствие у учащихся удовлетворенности, но и вскрыть, на чем базируется у них удовлетворенность или неудовлетворенность. Это тем более важно, поскольку в процессе обучения учащихся в школе роль ведущих факторов от младших классов к старшим может меняться. Такая смена ведущих факторов удовлетворенности была выявлена на спортсменах разного уровня мастерства и при сравнении спортсменов со студентами, занимающихся физической культурой.

В ряде психолого-педагогических работ указанного направления сделана попытка, раскрыть, как внешние педагогические воздействия становятся (или могут стать) реальными факторами физкультурно-спортивной активности школьников, превращаясь из объективных условий в объективный психологический ее регулятор.

Подробно рассмотрим характеристики мотивов к занятиям физической культурой и спортом:

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации. Выполнение физических упражнений для мышц тела, зрительного аппарата повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий

физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной [3,4].

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих

5. Коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами

6. Познавательно-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества учащихся различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности

9. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в высших учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура».

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи.

Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля.

12. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций,

13. Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретается у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями.

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры или преподавателя. Указывается также, что работе по формированию у школьников потребности в физическом совершенствовании должна быть подчинена вся система учебно-воспитательной работы школы.

ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

2.1 Методы исследования.

Методы исследования.

- 1) Анализ научно-методической и программно-нормативной литературы.
- 2). Анкетирование.
- 3) Тестирование физической подготовленности
- 4) Педагогический эксперимент.
- 5) Метод математической статистики.

2.2 Характеристика видов и средств аэробики

Аэробика в большей степени направлена на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Для формирования положительной мотивации занятий физическими упражнениями необходимо обеспечивать занимающихся видимыми результатами. Учитывая разнообразное содержание средств и видов аэробики решать эту задачу с занимающимися различных возрастов, подготовленности, состояния здоровья и пола вполне возможно.

Аэробика – это система физических упражнений, выполняемых под музыку, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Используется в оздоровительных и спортивных целях. Включает множество различных систем и направлений (аквааэробика, слайд-аэробика, резист-А бол, степ-аэробика и др.), различающихся по составу средств, возрастным особенностям, применению снарядов и предметов, проведению в различной среде (в зале, на стадионе, на воде и т.п.). Эмоциональная окраска занятия обеспечивает благоприятный психологический фон для занимающихся. Аэробика сочетает в себе и различные средства, музыкальное сопровождение, занятия в группе и это создает хорошие предпосылки для формирования мотивации к занятиям аэробикой.

Важным мотивирующим аспектом выступает тот факт, что аэробика – это модное направление в занятиях физическими упражнениями. Это привлекает значительное число людей. Фитнес в современном обществе – это неотъемлемая часть жизни человека, заботящегося о своем здоровье и имидже.

Аэробика в ее современном виде не является новой разновидностью физической культуры. Она представляет собой вид активности, созданный на основе гимнастики и вместивший в себя элементы культуры Востока, гимнастических школ Европы, а также хореографической и танцевальной подготовки.

Большое количество разных видов регулярно обновляющихся программ, позволяющие добиться силы, гибкости, выносливости, научиться контролировать собственное тело, в сочетании с высоким эмоциональным фоном тренировок, достигаемым за счет музыкального сопровождения, - все это помогает аэробике уже много десятилетий оставаться на верхних позициях в рейтинге различных видов оздоровительной физической культуры, которое основа на положительных результатах в ходе занятий, обеспечивающих мотивированность и интерес к занятиям. Однако необходимо оговориться, что интерес и стремление заниматься аэробикой может служить основой для мотивации занятий именно этим видом упражнений. Часто, занимающиеся одним видом аэробики совершенно не желают заниматься другим. Объясняется это чаще всего теми положительными результатами, что были получены в ходе занятий, а вот новый вид потребует привыкания и адаптации: и физической и психологической. Однако мы не ставим своей задачей сформировать интерес заниматься всеми видами физических упражнений. Важно заложить потребность двигаться и совершенствоваться, укреплять свое здоровье средствами физического воспитания, в частности средствами аэробики.

Если рассматривать аэробику в широком смысле, то к ней можно отнести бег, ходьбу, катание на лыжах, коньках и велосипеде, плавание и

прочие разновидности двигательной активности. На сегодняшний день количество видов аэробики значительно увеличилось. Сейчас это динамично развивающаяся структура. Именно поэтому в преподавании урока физической культуры, активно используются средства аэробики. Рассмотрим сложившиеся виды аэробики и выделим их особенности, которые необходимо учитывать при обеспечении мотивов в занятиях аэробикой.

Классическая аэробика (базовая) – программа общеразвивающих упражнений с использованием различных предметов и без них, разновидности бега, скачков и подскоков. Это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики - развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы

Специалисты выделяют базовую аэробику с низким (low impact) и высоким (high impact) уровнем нагрузки, некоторые авторы вводят и понятие среднего уровня (mix impact). первый рекомендуется для начинающих, третий- для подготовленных, второй - промежуточный вариант. В аэробику низкой интенсивности входят довольно простые по координации шаги и соединения, что позволяет освоить «элементы школы» на хорошей правильной технике. Этот момент важен для достижения положительного результата влияния упражнений на опорно-двигательный аппарат. Базовая аэробика высокой интенсивности содержит большое количество беговых упражнений, скачков, подскоков. Повышается темп выполнения движений, удлиняются комбинации, усложняется хореография. Занятия, проведенные с низкой и высокой интенсивностью, в рамках тех понятий, как это принято в аэробике, не всегда дают представление о нагрузке на кардиореспираторную систему. Программа low impact, построенная на движениях с большой

амплитудой (высоким подниманием колен при ходьбе и с широкоамплитудными движениями рук), может быть в той мере «нагрузочной», как и программа high impact [1].

Танцевальная аэробика – программа с использованием различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному стилю танца (Latin Dance, Jazz Modern, Funky. Танец дарит легкость и свободу. Несет красоту и грациозность, развивает гибкость, пластику, координацию движений, приводит в тонус мышцы, повышает психоэмоциональный уровень).

Силовая аэробика – программа упражнений силовой направленности с использованием дополнительного оборудования (BODY COMBAT; BODY PUMP - эти виды уроков с высокой интенсивностью, разработанные на основе движений из целого ряда единоборств: карате, кикбоксинг, тхэквондо, тай-чи. Хореография движений и музыка подбираются таким образом, чтобы создать энергическую атмосферу. Увлеченные боем участники получают прекрасную кардионагрузку. К силовому классу можно отнести такой вид аэробики, как BODY PUMP, сюда входят упражнения с отягощениями (гантели, штанги, боди бары, амортизаторы...). Силовой блок обеспечивает рост мышечной силы, прорабатывает, укрепляет и приводит в тонус все мышцы тела). В России среди видов силовой аэробики большой популярностью пользуется шейпинг - отечественная система аэробики, запатентованная Прохорцевым, где хорошо разработаны системы тестирования физического развития человека, индивидуализации занятий и коррекции фигуры в зависимости от модельных характеристик. Это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. В

последнее время принято говорить о двух направлениях в области оздоровительного фитнеса: европейском и восточном.

Одной из последних модных направлений в силовой аэробике является программа Пилатеса. Пилатес разработал ряд тренажеров для инвалидов, которые не могли двигаться. Двадцать пять лет назад его метод был возрожден, и в настоящее время в США насчитывается около 500 «пилатес - студий». Этот метод часто называют «методом звезд», его применяют такие знаменитости, как Синди Кроуфорд, Клаудия Шиффер, и др. Цель - с одной стороны, укрепить мышечную систему, а, с другой стороны, улучшить гибкость; сделать живот плоским, улучшить осанку, снять стресс. Метод Пилатеса особенно хорош для одновременного улучшения физической формы и психического состояния. В основе данного интегративного метода (работают все мышцы без исключения) лежит гимнастическая программа. Базовая программа включает около 500 различных упражнений. Основные принципы данной системы:

- концентрация внимания;
- плавное, без пауз и остановок, выполнения движений;
- контроль за правильным выполнением;
- постановка правильного дыхания;
- централизация.

Упражнения выполняются обычно в положении сидя, лежа, в упорах (в партере), что позволяет избежать перенапряжение в суставах. Их могут выполнять люди любого возраста, которые не стремятся увеличить объем мышц или похудеть. Это прекрасный способ поддерживать хорошую форму.

Этим методом часто пользуются спортсмены и артисты балета [10].

Степ-аэробика – программа упражнений на специальной степ-платформе с регулируемой высотой подъема;

Фитбол-аэробика – программа упражнений, в которых используется большой резиновый мяч диаметром до 75 см; Гимнастика на фитболе показана практически всем группам студентов, т.к. позволяет разгрузить

суставы и привести мышцы в тонус. Основными результатами занятий на фитболе являются: снижение веса, укрепление мышц, улучшение общего физического самочувствия.

Фитнес-йога – программа упражнений для поддержания тонуса мускулатуры, развития гибкости в сочетании с правильным дыханием, улучшающая самочувствие и телосложение (Существует еще один вид аэробики, способный контролировать не только тело, но и сознание: фитнес-йога; MINDBODY; BODY BALANCE; Pilates; Gyrokinesis. Такие уроки включают в себя контроль над дыханием, концентрация и тщательно подобранная последовательность движений, поз и стретчей создает целостную систему, которая погружает тело в состоянии гармонии и баланса дает энергию, снижает напряжение, приводит мышцы в тонус и вселяет чувство спокойствия и уравновешенности); Наряду с йогой-аэробикой в последнее время стала популярна активная йога. Асаны строго объединены в соединения (своеобразные блоки) и выполняются без пауз отдыха под спокойную музыку. В структуре занятия соблюдаются традиционные правила: разминка, основная часть занятий активной йогой. Данный тип занятий является одним из основных в концепции аэробических программ для тех, кому за 50 лет (50 Plus) [12].

Стретчинг – программа упражнений на растягивание мышц в динамическом и статическом режиме.

Слайд- аэробика - в данном виде аэробики используется специальное полимерное покрытие и специальная обувь. Размер покрытия: 183 см в длину и 61 см в ширину. Упражнения напоминают движения конькобежца. Научные исследования показали, что занятия на «слайде» являются высокоинтенсивным видом оздоровительной тренировки. В процессе занятий развивается выносливость, координация движений, чувство равновесия и общая ловкость, а также тонизируются мышцы ног, особенно приводящие и отводящие мышцы бедра. В повседневной жизни большинство видов движений человека совершается в сагиттальной плоскости по направлению

вверх-вниз, вперед-назад. Фронтальная плоскость используется редко. Слайд-аэробика компенсирует этот пробел, при этом организм испытывает минимальную биомеханическую нагрузку. За 30 мин тренировки на слайде у человека весом 68 кг сгорает около 250 ккал [11].

Аква-аэробика – данный вид аэробики завоевывает все большую популярность во всем мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений, замедляется темп их исполнения, в одних случаях процесс исполнения облегчается, в других- усложняется. Различают аква - аэробику в неглубокой и глубокой воде. По степени нагрузки на кардиореспираторную систему и опорно- двигательный аппарат она может быть низкой, средней и высокой интенсивности. Международная ассоциация водных упражнений рекомендует использовать различное специальное снаряжение:

- оборудование, обеспечивающее лучшую плавучесть (пояса, жилеты, доски)
- различные отягощения, которые можно применять в воде;
- снаряжение для увеличения сопротивления [11].

Аэробика с мячом – различные резиновые, набивные мячи традиционно использовались в основной гимнастике и лечебной физкультуре. Мяч является одним из предметов в художественной гимнастике. В аэробике используется специальный пластиковый мяч диаметром от 35 до 65 см. это вносит некоторый игровой момент в занятия, способствует тщательной проработке отдельных мышечных групп, хорошо воспитывает чувство равновесия, способствует улучшению осанки, совершенствованию межмышечной регуляции [12].

Аэробика со скакалкой – обратите внимание на маленьких детей, на их поведение. Ребенок только встает на ножки, еще держась за спинку кровати или мамы руки, и уже начинает подпрыгивать. Прыжки через скакалку позже становятся одной из любимых игр детей. Именно благодаря естественным формам движений аэробика со скакалкой (rope skipping) стала

популярной в последнее время. Благодаря доступности движений, положительному влиянию на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, успешному развитию координации движений, общей ловкости, скорости аэробика со скакалкой применяется при занятиях с детьми различного возраста, подростками, при совместных занятиях детей с родителями. Проведение занятий под музыку значительно повышает к ним интерес детей, а использование различных композиций весьма эффективно на всевозможных показательных выступлениях, конкурсах, фестивалях и соревнованиях.

Популярность этого вида аэробики привела к созданию всемирной федерации world rope skipping federation. Большой популярностью в Европе пользуется шоу-группа «расти джамперс».

Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода скачки, подскоки, прыжки, выполняемые индивидуально, в парах и группой. Используются и простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется также применением различной длины скакалки: короткой, длинной, двух длинных [12].

Аэробика с элементами боевых видов спорта – большой популярностью у молодежи пользуется также аэробика с элементами бокса и кикбоксинга, ушу, дзюдо и т.п. благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развивается выносливость, ловкость, быстрота реакции, снимаются излишняя агрессивность, психическая напряженность. В рамках процесса оздоровительной тренировки с элементами бокса можно применять специальные перчатки, груши. Наибольшей популярностью в настоящее время пользуются кибодо, тайчи, карате-аэробика [10].

Интервальная аэробика – особое место в семействе аэробических программ занимает интервальная аэробика. В ней чередуются части аэробной и анаэробной направленности с определенными интервалами отдыха, которые могут быть пассивными и активными. Определяющим принципом

интервальной тренировки является организационная форма, при этом могут применяться средства как базовой, так и танцевальной аэробики. Возможно создание программ для начинающих, подготовленных и хорошо тренированных. Это точно эффективная форма, позволяющая гармонично развивать силу, гибкость и выносливость [12].

Циклическая аэробика – так можно назвать целую группу аэробических программ, где в основном используются не гимнастические или танцевальные упражнения, а циклические виды физической активности, которые выполняются под музыку с различными гимнастическими «добавками» (в основном, с движениями рук и туловища). Прежде всего это сайкинг-аэробика, которая завоевала большую популярность в мире.

Фантазии тренеров и специалистов в аэробике неиссякаемы. Уже и велосипед стал аэробным тренажером. Американский велосипедист Джонни Голдберг разработал систему тренировки названную спиннинг (Spinning), или сайклинг (Cycling). Он создал облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых помещениях. Около 45 мин (а для подготовленных 90 мин) непрерывного кручения педалей под музыку с различными «добавками» руками позволяют изрядно попотеть, похудеть, улучшить кондицию и тонус мышц. В настоящее время в США разработаны программы, в которых используются гребные тренажеры (Rowing) и беговые дорожки (Treadmills). Последние, несмотря на дороговизну (их стоимость около 10 тыс долларов), стали широко внедряться крупными фитнес-клубами в России. Они позволяют широко дозировать нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Циклическая аэробика привлекла и мужской контингент к занятиям аэробикой.

Круговая аэробика – в основе данной программы лежит также одна из организационных форм физической подготовки, разработанной в спорте, - круговая тренировка. Предполагается прохождение нескольких «станций» и выполнение на них упражнений или серий упражнений. Основная

направленность круговой оздоровительной тренировки - воспитание силы, силовой выносливости и общей аэробной работоспособности [11].

Еще один вид комплексной аэробики - тера-аэробика (Therarobics). Этот вид, появившийся на горизонте фитнес-бизнеса несколько лет назад, представляет собой программу, активно воздействующую на сердечно - сосудистую систему, построенную, в основном, на хореографии классической аэробики в системе Low Impact. Использование специального амортизатора (терасета), фиксируемого одновременно на руках и ногах, позволяет решать проблемы силовой тренировки [12].

Фитнес-аэробика – в последние годы все наиболее популярной становится фитнес-аэробика, доступная детям и взрослым. Развитием и популяризацией этого вида спорта занимается международная организация FISAF. Проводятся чемпионаты мира и Европы, международные турниры среди детей, подростков и взрослых. Программа соревнований состоит из трех наминаций:

- классическая аэробика
- степ - аэробика
- танцевальная аэробика - фанк/хип-хоп.

Упражнения длительностью две минуты выполняются 5-8 спортсменами на площадке 12x12 м. Упражнения оцениваются тремя судейскими бригадами (первая бригада оценивает технику, вторая артистичность, третья, состоящая из судей специалистов, - соответствие композиции данному виду) [10].

Спортивная аэробика как вид спорта представляет собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев. Еще в США в 1983 году Говард и Карен Шварц разработали требования к соревновательным упражнениям и правила соревнований, приложив много усилий при популяризации этого нового вида спорта. Вместе с ведущими спортсменами Америки они оказали существенную помощь по проведению семинаров и популяризации спортивной аэробики в СССР.

В 1991 году Американская ассоциация аэробики в Сан-Диего провела первый чемпионат мира. А с 1995 г. развитием спортивной аэробики занимаются ФИЖ и УЕЖ, которые разрабатывают правила и положения соревнований, организуют и проводят официальные чемпионаты мира, Европы и другие международные турниры.

В спортивной аэробике существуют следующие категории: индивидуальные упражнения женщин, индивидуальные упражнения мужчин, парные упражнения (смешанные пары), трио (в любом сочетании мужчин и женщин), команда (группа) - 6 спортсменов (в любом сочетании мужчин и женщин). В комбинации длительностью 1 мин 45 с спортсмены должны продемонстрировать следующие элементы: прыжки, махи, упражнение на равновесие, гибкость, силовые элементы динамического и статического характера. Упражнения выполняются под музыку 135- 150 ударов (акцентов) в минуту [12].

Комбинированные виды аэробики. Все чаще на практике мы встречаемся с комплексным подходом к созданию программ аэробики, получившим в США название *верса-тренинг* (Versa Training). Наиболее распространенными их вариантами являются: основная форма (Basic class format): 20 мин. аэробной тренировки, 20 мин. – силовой, 20 мин. – стретчинг. Популярна степ-аэробика в сочетании с упражнениями с гантелями, штангой, резиновым амортизатором. Комбинированные виды аэробики часто организуются в виде интервальной тренировки, в которой чередуются части аэробной и анаэробной направленности с определенными интервалами отдыха, которые могут быть пассивными и активными. Структурно определяющим принципом интервальной тренировки является организационная форма, сочетающая средства как базовой, так и танцевальной аэробики. К комбинированным можно отнести и программы круговой аэробики, в основе которых лежит одна из организационных форм физической подготовки, разработанных в спорте, – круговая тренировка.

Среди новинок следует отметить программу НИА (NIA), соединившую элементы восточной и западной культуры движений: джазового танца, танца «Дункан», тай-чи, тэквондо, айкидо, йоги.

Ментальный фитнес – программы «Разумное Тело» (Mind & Body). Эти программы относятся к мягкому фитнесу, они стали пользоваться большой популярностью в XXI в. Программы Mind&Body – прекрасное средство для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических зажимов, избавления от многих болезней. К ним относятся йога, китайская гимнастика ушу и ее разновидности, европеизированные программы Пилатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пинкней (каланетика) и др., в которых широко применяются принципы восточных оздоровительных систем. Отличительной особенностью всех восточных систем являются медитация и релаксация.

Резист – Бол. Помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений, гибкость. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Предназначен и для детей, и для взрослых.

Треккинг – аэробика. Необходима для улучшения общего физического состояния организма. Улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Для эффективного решения оздоровительных и развивающих задач виды аэробики классифицируются следующим образом:

Тенденции развития видов аэробики определяются требованиями занимающихся и инструкторы – тренеры, стремясь совершенствовать и адаптировать занятия под интересы занимающихся, разрабатывают новые виды упражнений, сочетающих в себе различные подходы.

Сегодня проведение уроков в виде занятий аэробикой входит в школьную программу физического воспитания в рамках рекреационного и оздоровительно-корригирующего направлений, что делает уроки физической культуры более привлекательными.

Существует также классификация оздоровительной аэробики для занимающихся разного возраста и уровня подготовленности:

1. Для дошкольников, школьников, юношеского возраста, для взрослых - молодежного, среднего и старшего возрастов
2. По полу: для женщин (для беременных), для мужчин
3. По уровню подготовленности: начинающие, 2-й, 3-й год обучения и т.д.

В начальной школе можно применять различные комплексы ритмической гимнастики, танцевальные уроки, сюжетно-игровые уроки. Музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на психическое и эмоциональное состояние детей. Комплексы ритмической гимнастики должны содержать упражнения, которые помогли бы решать задачи каждой части урока:

- вводная часть - это упражнения, способствующие разогреванию мышц и суставов, формированию правильной осанки, улучшению работы органов дыхания;

- основная часть - это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств, тренировку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- заключительная часть - это упражнения релаксационного характера, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок.

В уроках физической культуры для учащихся средней и старшей возрастной группы можно использовать разнообразные направления и виды аэробики:

- танцевальные уроки, в которых разучиваются элементы танцев различных стилей, обогащают двигательный опыт и повышают культуру движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для развития координационных способностей. Включение в урок элементов восточного танца можно широко применять для занятий с детьми, которые имеют ограничения по здоровью;

- степ-аэробика позволяет комплексно развивать у занимающихся двигательные качества, благоприятно воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Однако, для проведения уроков этого вида необходимо наличие специальных степ-платформ.;

- силовые классы достаточно популярны у старшеклассников, так как они позволяют не только тренировать основные системы организма, но и акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных группах мышц, исправить дефекты телосложения, нормализовать вес;

- уроки с элементами йоги и пилатеса помогают развивать силу и гибкость мышц, связок и суставов. Это различные динамические и статические позы, дыхательные упражнения, упражнения на стретчинг и расслабление. Они очень эффективны для снятия стрессового воздействия на позвоночник.

2.3 Педагогические условия реализации модели воспитания мотивации к занятиям физическими упражнениями средствами оздоровительной аэробики

Путь к эффективному управлению учащимся лежит через понимание его мотивации. Интерес к физической культуре - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к школьнику мотивацию следует различать, как внутреннюю, так и внешнюю. Но как бы ни была сильна внешняя мотивация, интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Внутренняя мотивация возникает тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Зная то, что движет учеником, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно разработать систему форм и методов управления занятиями физическими упражнениями.

Занятия аэробикой обладают рядом важных мотивирующих факторов:

- аэробика и ее виды является модным направлением занятий физической культурой;
- аэробика обладает большим арсеналом средств, дающих право выбора занимающимся;
- занятия аэробикой предполагают наличие современной красивой формы и условий занятий, значимость которых достаточно разрекламирована.

В связи с этим, формирование мотивации осуществляется через: 1) изменение внешних условий физкультурной деятельности (психологический механизм «снизу вверх»); 2) усвоение занимающимся предъявляемых ему в «готовом виде» целей, идеалов, установок, ценностей, отношений, задач, необходимых волевых усилий, мотивов (психологический механизм «сверху вниз»).

Важным недостатком использования средств аэробики для формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой является ее яркая гендерная выраженность: в большинстве своей аэробикой занимаются только женщины и девушки. Следует отметить, что еще одним мотивирующим фактором является стремление девушек похудеть, занимаясь аэробикой, причем уровень их знаний о влиянии физических упражнений ограничивается как правило выбором аэробных тренажеров (беговой дорожки и др). К силовой нагрузке девушке тоже относятся отрицательно, поскольку среди них бытует место о значительно увеличении мышечной массы в процессе занятий.

Таким образом, занятия аэробикой обладает значительным потенциалом в формировании положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, но это эффективно в отношении девушек, а вот в отношении юношей требует разработки серьезного психолого-педагогического подхода.

На основе анализа научно-методической литературы и обобщения педагогической практики нами выделены следующие педагогические

условия формирования физкультурной мотивации средствами аэробики и педагогические приемы их реализации:

I. Формирование благоприятного отношения к цели занятий физическими упражнениями (аэробикой)

Педагогические приемы:

1. Формирование личностного смысла через осознание связи целей занятий физической культурой с личностными ценностями.

2. Постановка перед занимающимися далеко поставленных целей, независимо от того, на каком этапе занятий аэробикой находится занимающийся.

3. Планирование перспективы достижения результатов через разделение процесса достижения далеко отставленных целей на этапные и оперативные цели. Оперативные цели должны быть конкретно сформулированными и достигаемыми в течение двух-трех тренировок, что позволяет подчеркнуть продвижение занимающегося к планируемой цели и актуализировать переживание удовлетворенности.

4. Постановка перед занимающимися реально достижимых целей через соблюдение соответствия между желаниями занимающегося (хочу), предъявляемыми к нему требованиями (должен) и возможностью их выполнить (могу).

5. Формирование установки на достижение трудной задачи.

II. Формирование благоприятного отношения к успеху на занятиях аэробики

Педагогические приемы:

1. Применение соревновательного метода проведения занятий.

2. Оптимальность требований к результатам действий в ситуациях достижения успеха и постоянное их повышение.

3. Оценка результатов с учетом определенного нормативного уровня, считающегося обязательным, так что достижение этого уровня (или не достижение) может вызвать гордость или, соответственно, разочарование.

4. Создание ситуаций, предполагающих личную ответственность за успех.

5. Создание ситуаций с обратной связью о качественных и количественных результатах деятельности.

6. Афиширование достижений занимающегося.

7. Систематическое и своевременное поощрение за каждый успешно выполненный технико-тактический прием.

III. Формирование благоприятного отношения к своим возможностям на занятиях аэробикой

Педагогические приемы:

1. Систематический анализ тренировочной деятельности занимающихся с поиском причин неудач и обоснование путей их предотвращения.

2. Мотивационный тренинг личностной причинности через организацию участия занимающихся в: 1) постановке перед собой целей реально достижимых, соответствующих их возможностям; 2) выяснении с помощью самоанализа своих сильных и слабых сторон, действительно ли поведение приближает к цели, обладают ли их действия желаемыми последствиями; 3) определении конкретных действий, которые можно сделать в настоящее время, чтобы со временем добиться поставленных перед собой целей.

3. Вера учителя в своих учеников.

4. Требовательность и уважительное отношение тренера к своим ученикам.

5. Выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировках.

6. Предотвращение неблагоприятных психических состояний, эмоциональная поддержка при неудачах.

IV. Формирование благоприятного отношения к физкультурной деятельности на занятиях аэробикой

Педагогические приемы:

1. Повышение эмоциональности занятий через разнообразие тренировочных средств, методов и форм организации, применение соревновательного и игрового методов.

2. Личный пример тренера: оптимизм в любых ситуациях; энтузиазм, фанатичная преданность делу, постоянное стремление к совершенствованию.

3. Активное, с полной отдачей сил, добросовестное, творческое, сознательное, вдумчивое выполнение упражнений.

4. Обязательность выполнения поставленных задач.

5. Усложнение учебно-тренировочной деятельности по объему и содержанию.

6. Систематическое, регулярное посещение занятий.

7. Своевременное начало и окончание тренировок.

8. Соблюдение режима питания, отдыха, требований гигиены.

V. Формирование благоприятного отношения к группе и тренеру на занятии аэробикой

Педагогические приемы:

1. Развитие и укрепление класса (группы).

2. Организация коллективной работы, участие всех членов в общественной жизни коллектива.

3. Предъявление требовательности к себе и членам коллектива.

4. Формирование благоприятных межличностных взаимоотношений.

5. Адекватное реагирование на замечания товарищей и учителя.

6. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества учителя с занимающимися.

7. Доверие к учителю как авторитету.

Любое занятие в фитнесе подчиняется законам, традиционно сложившимся в физической культуре.

Изучив психологические особенности формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями, средствами физического воспитания и выявив механизмы этого процесса необходимо занятия аэробикой строить с

учетом течения этих механизмов. Считая, что мотивированность занятий физической культурой наиболее эффективно осуществляется непосредственно средствами физической культуры (в частности средствами аэробики) их необходимо подбирать с учетом ряда организационно-методических условий. Данные условия необходимо соблюдать, поскольку обычное занятие физической культурой в ряде случаев ведет к:

- жесткая регламентация содержания занятий по физическому воспитанию, не учитывающая интересов и потребностей занимающихся, их индивидуальных особенностей снижает мотивацию к занятиям физическими упражнениями;

- высокий уровень требований, заложенных в основе программы обучения, с одной стороны, стимулирует их к занятиям физическими упражнениями, а с другой может способствовать формированию негативной мотивации и привести к отказу от занятий физической культурой и спортом в любых формах. В настоящее время многие педагоги практикуют индивидуальный подход к оценке роста физических показателей, определяя путь личного физического совершенствования.

Организация занятий по аэробике основывается на следующем:

1. Существуют семь базовых элементов, которые составляют основное содержание комплексов упражнений и отвечают принципу «безопасной техники» их выполнения: шаги и их разновидности, бег на месте и с перемещениями, поднимания бедер в разных направлениях, махи ногами, выпады, подскоки со сменой положения ног, «скип» - скрестные движения.

2. При исполнении движений следует придерживаться правильной техники, что в целом выражается в требовании исключить «переразгибания», «перенапряжения», например: сохранять вертикальное положение спины, постоянно касаться пола пятками в определенных движениях, выдерживать точно вертикальное положение поднятых рук и т.п.).

3. Выделение отдельных «зон» физической нагрузки в зависимости от характера двигательных действий на основе общего понятия «вертикальная ударная нагрузка»:

- а) без ударная - движение в партере (лежа, сидя, в смешанном упоре);
- б) низко ударная - при отсутствии безопорных фаз, в контакте с опорой;
- в) высоко ударная - подскоки, прыжки, бег.

4. Место занятия - свободное светлое помещение, отвечающее всем санитарно-гигиеническим нормам, в расчете не менее 4 м² на человека, с достаточно упругим покрытием и с определенным оформлением и оснащением: зеркала, хореографический станок, коврики, степы, слайды, др.

Наиболее типичная структура занятия по аэробике при общей продолжительности его 60 мин включает подготовительную, основную и заключительную части.

Первая часть - продолжительностью 5-10 мин, посвящена общей разминке, разогреванию, подготовке к напряженной и интенсивной работе. Как правило, здесь используются упражнения с изолированной работой различных звеньев тела, одновременные (одно- и разнонаправленные, поочередные) движения конечностями, движения туловищем, умеренное растягивание мышц и связок.

Вторая часть - продолжительностью 30 - 45 мин, включает несколько комплексов упражнений:

- комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп; темп движений поддерживается в пределах 140-160 акцентов в минуту;

- короткий комплекс движений - «заминка» 3 - 5 минут - направлен на постепенный переход от высокоинтенсивной работы к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью;

- комплекс силовых упражнений, продолжительностью 10-15 мин, для мышц туловища, плечевого и тазового пояса, ног, способствующие

укреплению мышечного корсета и утилизации мышцами глюкозы. При этом используются упражнения в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями (гантелями, амортизаторами и т.п.).

Третья часть - 5-10 мин - направлена на восстановление и подготовку к последующей деятельности. Движения выполняются в спокойном темпе с максимальным (но легким) растягиванием мышц и связок и последующим по возможности полным расслаблением.

Контрольным показателем нормальной реакции организма на аэробную нагрузку является 5-минутный период восстановления, когда пульс приблизится к исходному уровню. Частота сердечных сокращений - простой и достаточно информативный показатель реакции организма на нагрузку, поэтому динамика ее - достаточно показательная характеристика динамики состояния занимающегося в стандартном занятии.

В практике мы встречаемся с разными видами занятий, которые определяются целевыми задачами: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений, профилактикой различных заболеваний и пр. В зависимости от целевой задачи и организационной формы можно условно выделить несколько типов уроков:

- обучающий тип, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- контрольный, на котором осуществляется тестирование занимающихся;
- тренировочный, при построении которого важное значение имеет соблюдение принципа биологической целесообразности;
- однонаправленный тип занятия, где в основном решается одна основная задача. Например, программа классической «аэробной аэробики», направленной на воспитание выносливости, основным содержанием которой будут различного рода шаги, скачки, подскоки, организованные в комбинации по методу сложения, блока и др. К данному типу можно отнести

и программы с силовой направленностью, где используется эспандер или отягощения;

- комплексные типы занятий, где одновременно решаются задачи развития выносливости и силы, выносливости и гибкости и др. Например, соединение блоков, в одном из которых применяется классическая аэробика (или танцевальная), а в другом силовая;

- комбинированные типы уроков, в которых одновременно (а не в разных блоках) используются различные виды аэробики, например степ и памп - аэробика, резист-А-бол и отягощения (гантели) или резиновый эспандер и т.п.;

- групповые занятия;

- индивидуальные занятия.

Рассмотрим примеры вариантов построения занятия разной целевой направленности, предложенные Андреев К.Б. (1996 год) (таблица 1).

Таблица 1 – Нагрузка и содержание различных типов занятий физическим упражнениями

тип урока	части урока	длительность (мин)	планируемая частота сердечных сокращений (ударов в минуту)
обучающий	урок:	30-40	110-150
	разминка	2-5	90-120
	стретчинг	3-4	110-90
	аэробная	12-25	130-150
	заминка	2-5	90-100
силовой	урок:	35-40	110-150
	разминка	2-5	90-120
	стретчинг	3-4	100-150
	калистеника	15-20	90-130
	заминка	2-5	80-90
ударный	урок:	30-40	150-190
	разминка	2-5	90-120
	стретчинг	3-4	110-90
	аэробная	10-15	130-150
	"пиковая"	10-15	160-200
	аэробная	2-5	до 110
танцевально - разогревающий	урок:	15-20	до 110
	разминка	2-5	90-120
	танцевальная	7-12	140-180
	заминка	2-5	до 110

Подобная классификация уроков и уточнение их содержания предложены как вариант спортивно-прикладной подготовки.

В организации занятий необходимо учитывать особенности телосложения занимающихся. Для тех, кто не совсем доволен своим телосложением мотивом является коррекция телосложения. Этот мотив наиболее важен для девушек старшего школьного возраста и женщин. Для

детей помладше фигура не имеет пока того большого значения, тогда как для самого учителя или инструктора важно, чтобы его занимающиеся чувствовали себя комфортно за занятиях аэробикой. Для этого упражнения подбираются на основе принципа доступности и индивидуализации. Легкость и возможность выполнить упражнение аэробики выступает мотивом для занимающихся детей с различным типам телосложения. Типологический подход предъявляет новые требования к организации занимающихся, уровням нагрузки, педагогическим методам, используемым на занятии для каждой групп занимающихся. Для организации занятий по типу телосложения занимающиеся делятся на следующие группы:

- астено-торакальный тип;
- мышечный тип;
- дигестивный тип.

Для занятий по такому принципу организации могут использовать упражнения тай – бо, hip – hop, силовая аэробика, стрейчинг, йога – аэробика. Школьницы астено-торакального типа телосложения до 45% времени урока тратили на аэробную часть и до 28% на силовую часть, таким образом, уделяя больше внимания аэробной нагрузке. Школьницы дигестивного типа большую часть времени выполняли силовую нагрузку, меньше - аэробную (соответственно 40% и 33%).

Для мышечного типа нагрузка в аэробной и в силовой частях составляла соответственно 40% и 33%. Время, отведенное на развитие гибкости и релаксацию у всех подгрупп одинаковое - до 27%. Данное распределение времени на различные виды нагрузки для девушек разных типов телосложения было определено при проведении предварительного эксперимента.

2.4 Методика построения занятий оздоровительной аэробикой

Эффективность занятий оздоровительной аэробикой, имеющей мотивирующее значение, определяется методикой проведения занятий.

Положительная мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на результат занимающихся. С другой стороны, переживание удовлетворенности результатами, повышение уверенности в себе усиливает мотивацию занятиями оздоровительной аэробикой.

В практике оздоровительной аэробики используются методы непрерывной тренировки (поточное выполнение упражнений, без пауз) и интервальной тренировки (с чередованием работы и отдыха), а также их комбинации в отдельных частях занятия.

К особенностям методики проведения оздоровительной аэробики относятся следующие моменты:

1) безопасность аэробной тренировки подразумевает как правильный подбор упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения, в частности:

- при исполнении движений следует избегать резких движений баллистического характера;

- необходима смена работающего звена или направления движения через каждые 8 счетов;

- изменение амплитуды и мощности движения должно быть постепенным как в сторону увеличения, так и уменьшения;

2) новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе или даже имитироваться;

3) для облегчения выполнения эффективно использование сопровождающих команд и подсказок словом и действием - показом;

4) технически правильное освоение отдельных движений и их объединение в комплексы;

5) на начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, в последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор движений инструктором по ходу занятия;

б) подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента. Количество музыкальных акцентов определяет интенсивность двигательной деятельности и, соответственно, ее нагрузочность. Помимо стимулятора положительного эмоционального фона музыкальное сопровождение выполняет роль лидера, задающего ритм, темп - в целом нагрузку.

Таким образом, упражнения аэробики - это достаточно специфический вид оздоровительных гимнастических упражнений, способных дать довольно высокий эффект при условии соблюдения определенных методических условий.

Поскольку некоторые виды аэробики пользуются танцевальными методами, то это вызывает дополнительный интерес к занятиям. Научиться пластично двигаться в соответствии с ритмами музыки, освоить некоторые элементы танца и научиться управлять своим телом служит положительным мотивом для занятий.

Пользуясь рекомендациями специалистов, для разучивания базовых элементов аэробики используются методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений: метод усложнения, метод сходства, метод блоков, метод «калифорнийский стиль».

Физиологическая суть понятия «аэробика» определяется аэробными процессами образования энергии в присутствии кислорода во время упражнений циклического или поточного характера. Это относится прежде всего к «аэробной» части занятия (30–35 % общего времени), когда упражнения следуют одно за другим без остановок.

Основным регулятором нагрузки на занятиях аэробикой являются:

1) интенсивность работы, подразделяемая на три уровня:

- низкий – до 75 % от максимальной частоты пульса;
- средний – до 84 % от максимальной частоты пульса;

- высокий – до максимальной частоты сердечных сокращений;
- 2) продолжительность занятий и их частей;
- 3) количество занятий (в неделю, в течение месяца, цикла и т.д.) и их содержательный режим.

В практике аэробики используются методы непрерывной тренировки (поточное выполнение упражнений, без пауз) и интервальной тренировки (с чередованием работы и отдыха), а также их комбинации в отдельных частях занятия.

Для поддержания интереса к урокам аэробики инструктору необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. При проведении занятий по аэробике широко используются специфичные методы и приемы, которые давно известны в теории и методике гимнастики и используются при проведении общеразвивающих упражнений, разучивании вольных упражнений, комбинаций на снарядах. Поскольку сама аэробика зародилась в Европе, то и все методы обучения данным упражнениям приводятся именно оттуда. И лишь, получив новые названия, эти методы преподносятся рядом авторов как что-то абсолютно новое.

К ним относятся:

1. Метод линейной прогрессии.

Этот метод применяется в уроке нулевого уровня и может применяться в любом другом. Структурный элемент – «шаг». «Шаг» — это базовое упражнение (набор последовательных действий, выполняемых на определенное количество счетов). «Шаги» в занятии нулевого уровня не соединяются в комбинации и не возвращаются к первоначальному шагу. Таким образом, линейная прогрессия – неоднократное повторение одного «шага», затем возможно добавление движений руками и далее переход к другому шагу. К первоначальному движению (шагу) не возвращаемся. Данный метод не обременяет занимающихся необходимостью запоминать

движения – их просто повторяют за инструктором неоднократное количество раз, тем самым, совершенствуя технику выполнения движения. Для того чтобы было не скучно повторять одно и то же движение, инструктором применяются педагогические приемы: голосовые возгласы, хлопки, изменяется направление движения, меняются положение рук и т.д.

1.Метод «от головы к хвосту».

Построение связок методом «от головы к хвосту» происходит следующим образом:

- 1) Разучивается базовый шаг (количество повторений 8×4);
- 2) Затем разучивается следующий шаг (количество повторений 8×4);
- 3) После этого два разученных базовых шага связываются и повторяются, получается связка из 16 счетов и ее повторяют 2 раза;
- 4) Разучивается третий шаг (количество повторений 8×4);
- 5) Добавляем третий шаг к последнему разученному базовому шагу;
- 6) Получается связка также из 16 счетов, которую выполняют 2 раза подряд;
- 7) Выполняется четвертый шаг (количество повторений 8×4);
- 8) Третий разученный шаг связываем с последним, разученным и получается связка на 16 счетов, выполняется 2 раза.

При применении данного метода тренируется двигательная память, развивается мышление, совершенствуется техника движений. Этот метод рекомендуется использовать в уроках нулевого уровня, а также для начинающих инструкторов.

1.Метод «зигзаг».

Этот метод характеризуется многообразием построения связок, основанных на малом количестве шагов. Связки раскладываются следующим образом:

- 1) Разучивается базовый шаг (количество повторений 8×4);
- 2) Затем разучивается следующий шаг (количество повторений 8×4);

3) После этого два разученных базовых шага связываются и повторяются. Получается связка на 16 счетов и ее повторяют 2 раза;

4) Разучивается третий шаг (количество повторений 8×4);

5) Разученные шаги выполняются последовательно и повторяются с различной модификацией.

Метод применяется на нулевом и 1-м уровнях, когда у занимающихся еще отмечается плохая координация и плохая техника выполнения базовых шагов, но уже развивается творческое мышление и двигательная память. При неоднократном повторении шагов исполнительское мастерство и техника выполнения шагов совершенствуется.

1.Метод сложения связок.

Это – самый распространенный метод в работе инструктора по оздоровительным видам аэробики. Построение связок методом сложения происходит следующим образом:

1) Выполняется первый базовый шаг (количество повторений 8×4);

2) Затем разучивается следующий шаг (количество повторений 8×4);

3) После этого два разученных базовых шага (8 счетов+8) повторяются. Получается связка на 16 счетов и ее повторяют 2 раза;

4) Разучивается третий шаг (количество повторений 8×4);

5) Разученные шаги складываются и образуется связка из трех шагов в строгой последовательности, последний разученный шаг повторяется для того, чтобы закончить музыкальную тему – 32 счета. И так далее, хореография композиции будет тем сложнее, чем большее разнообразие шагов в нее войдет на 32 счета.

1.Метод деления связок.

В основе метода заложен положительный перенос двигательного навыка с одной ноги на другую и возможность ускоренного разучивания связок, имеющих статус «со сменой ноги». В связки соединяются шаги в двойном количестве. Затем сокращается одновременно количество повторений, что объединяет шаги в связку. Для показа этого действия

существует жест – «ножницы», выполняемый средним и указательным пальцами на уровне глаз. Каждый шаг выполняется по 8 раз, показываем в воздухе «ножницы» и выполняем все по 4 раза. Делим пополам и все с другой ноги в другую сторону. Повторяем столько же раз.

1.Метод блоков.

Блок – структурный элемент. Блок – связки «шагов», выполняемые в определенном порядке на одну музыкальную фразу на 8 счетов, а 4 связки создают блок на 32 счета. Блок может иметь статус: со сменой ноги или нет. Желательно, чтобы нога менялась, так как нагрузка должна быть равномерной на все части тела и все мышцы. Шаги объединяются в связки, связки – в блоки, блоки – в комбинации. Построение блока происходит следующим образом:

- 1) Выполняется первая связка (количество повторений 8×4);
- 2) Затем разучивается следующая связка (количество повторений 8×4);
- 3) После этого разученные шаги соединяются в связку и повторяются. Получается 1 связка на 8 счетов и ее повторяют 2, 4, 8 и т.д. раз, до окончания темы в музыке;
- 4) Разучивается третья связка (количество повторений 8×4);
- 5) Разучивается шаг и методом деления выполняем шаги;
- 6) Затем опять делим, все выполняем 2 раза или 4, 8 и т.д. чтобы «вписаться» в музыкальный квадрат;
- 7) Разученные связки складываются, и образуется блок из двух связок в строгой последовательности.

Связки по 16 счетов разучиваются правой и левой ногами.

1.Метод добавления шагов.

Построение связок методом добавления шагов происходит следующим образом:

- 1) Разучиваются отдельные шаги и их модификации; все это многократно повторяется;
- 2) Затем количество повторений уменьшается.

Повторить на 8, 16 счетов или на 32 счета и т.д.; на последних 8 счетах показываем следующий шаг и, повторив ранее разученный на 8 счетов, учим новый, повторяя его 3×8 .

3) Продолжаем повторять и уменьшать количество повторений отдельных «шагов» до 8 счетов, тогда, соединив 2 шага, получаем связку из 2-х элементов;

4) К этим двум шагам добавляем новый и разучиваем его на оставшихся по музыке счетах (до квадрата – конца темы);

5) Все соединяем в комбинацию, состоящую из 32 счетов, т.е. постепенно добавляем новый базовый шаг или «альтернативный», который неоднократно повторили. Связка может состоять из большого количества элементов, тогда продолжаем добавлять шаги и модифицировать изученные в этом уроке.

Если группа хорошо подготовлена, то можно сразу без длительного разучивания давать простой блок.

1.Метод замены шагов.

Создается связка из базовых или дополнительных шагов аэробики. Затем выполняются поочередное усложнение и замена одних элементов другими, но без изменения их исходного порядка. Измененная связка неоднократно повторяется. Затем происходит замена следующим движением.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет тренер, тем качественнее будет его работа. При подготовке к занятиям инструктор (тренер) заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время тренировки. Инструктор должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение,

нарушение техники или координации движений. При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений.

2.5 Результаты опытно-экспериментальной работы по реализации технологии воспитания мотивации к занятиям физическими упражнениями

Для проверки нашей гипотезы нами было проведено исследование. Исследование проводилось в группах занятий оздоровительной аэробикой. Дети этой группы помимо уроков физической культуры посещали 2 раза в неделю занятия оздоровительной аэробикой после уроков. Занятия оздоровительной аэробикой были организованы для учащихся 10 классов. На их основе была организована группа в количестве 18 человек. Занятия были организованы таким образом, чтобы были интересны и девушкам и юношам. В результате в нашем исследовании приняли участие две группы занимающихся: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Дети контрольной группы посещали только уроки физической культуры.

Изучая сложность формирования мотивации к занятиям физической культурой, и главное обеспечение долговременной основы для развития потребности в систематических и активных занятиях физическими упражнениями старший школьный возраст занимает важную позицию. Учитывая тот факт, что учащиеся ЭГ систематическим занимались только на уроке физической культуры и в определенные периоды относительно-систематическим некоторые из учащихся посещали дополнительные занятия физической культурой и спортом, то актуальность формирования мотивация к занятиям физическим упражнениями определена достаточно. Сложность этого периода заключена в снижающейся роли физической культуры в жизни детей. Эту позицию активно поддерживают и учителя и родители, обосновывая такую схему поведения необходимость уделить больше сил и

внимания поступлению в вуз на будущий год. Таким образом, сложность формирования мотивации к занятиям физическим упражнениями у детей старших классов заключена не только в отсутствии устойчивой потребности в активной двигательной деятельности, но и снижение роли занятий физическими упражнениями со стороны родителей и учителей.

Для оценки использования предложенных нами организационно-педагогических условий, обеспечивающих по нашему мнению формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой средствами оздоровительной аэробики, нами была использована методика оценки мотивация учащихся к занятиям физической культурой (приложение 1).

На начальном этапе исследования детям контрольной и экспериментальной групп было предложено ответить на вопросы данной анкеты. В результате нами были получены следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты анкеты «Мотивация занятий физической культурой»

Группы	Уровень мотивации		
	Высокая мотивация	Средняя мотивация	Низкая мотивация
ЭГ (18 чел)	3 (16,6%)	10 (55,5%)	6 (27,9%)
КГ (24 чел)	4 (16,6%)	10 (41,6%)	10 (41,8%)

Как видно из таблицы высокую мотивацию к занятиям физической культурой как в ЭГ, так и КГ показало 16,6% детей. Самый высокий показатель в ЭГ имеют дети со средним уровнем мотивации – 55,5%. Тогда как в КГ средний уровень имеют 41,6% детей. В ЭГ низкий уровень мотивации имеют 27,9% детей, а в КГ – 41,8%.

Таким образом, видно, что дети, пожелавшие дополнительно заниматься оздоровительной аэробикой, из которых образована ЭГ имеют более высокий уровень средней мотивации на занятия физической культурой и меньшее

число детей с низким уровнем. Изначально интерес к занятиям физическими упражнениями у таких детей был выше, чем у детей КГ.

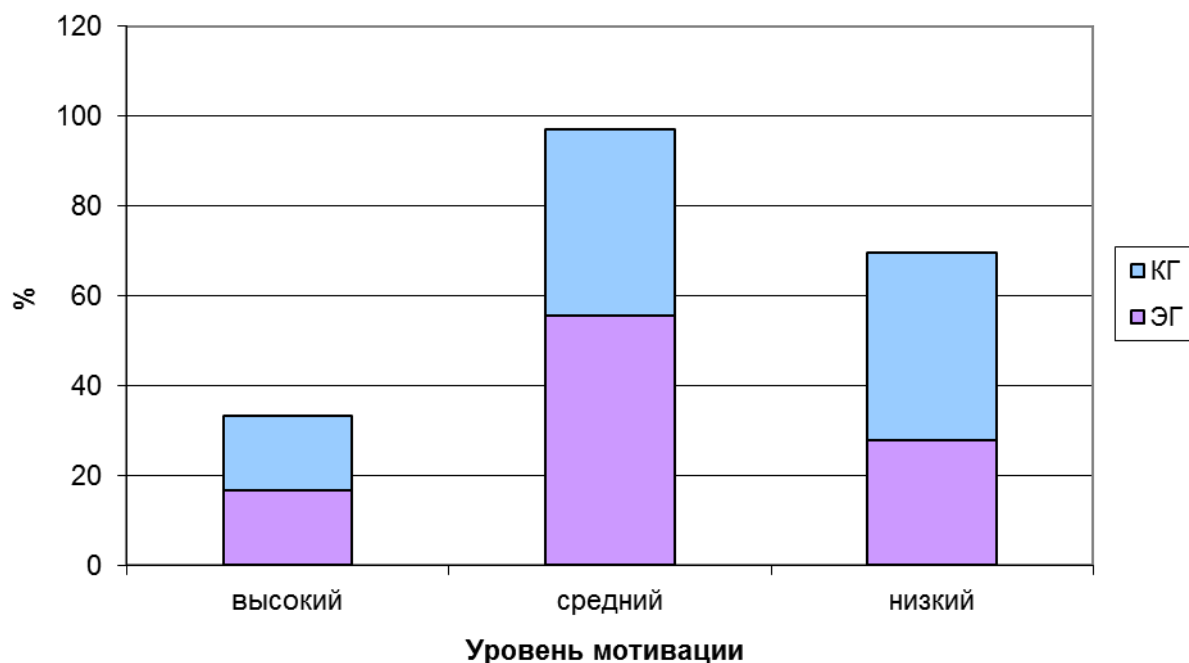


Рисунок 1 – Уровень мотивации занятий физической культурой у детей ЭГ и КГ

Поскольку нашей задачей стояло формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой, мы в ходе нашего исследования не препятствовали детям, которые желали бы из КГ перейти в ЭГ. Пример успешных занятий оздоровительной аэробикой детей из ЭГ может служить хорошим стимулом для повышения интереса к этой форме занятий у детей КГ.

По мере проведения занятий оздоровительной аэробикой в ЭГ из 18 человек перешло 9 человек КГ. Таким образом, в ЭГ на конец исследования было 27 человек, а КГ – 15. Такой показатель свидетельствует о формировании интереса к занятиям оздоровительной аэробикой и важным показателем результативности таких занятий для детей перешедших из КГ увлеченность детей из ЭГ.

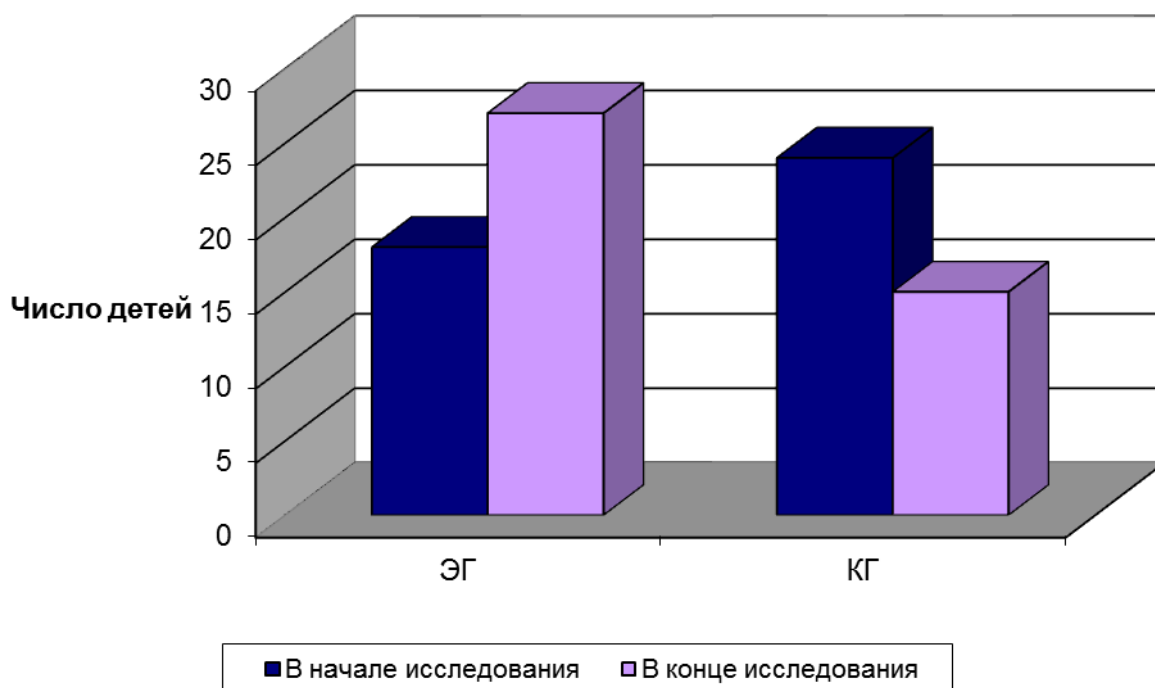
На конец проведенного нами исследования был проведен тест по оценки уровня мотивации занятий физической культурой, в результате которого были получены следующие данные (таблица 3):

Таблица 3 — Результаты теста по оценке уровня мотивации занятий физической культурой

Группы	Уровень мотивации		
	Высокая мотивация	Средняя мотивация	Низкая мотивация
ЭГ (27 чел)	11 (40,7%)	8 (29,6%)	8 (29,7%)
КГ (15 чел)	2 (13,3%)	8 (53,3%)	5 (33,4%)

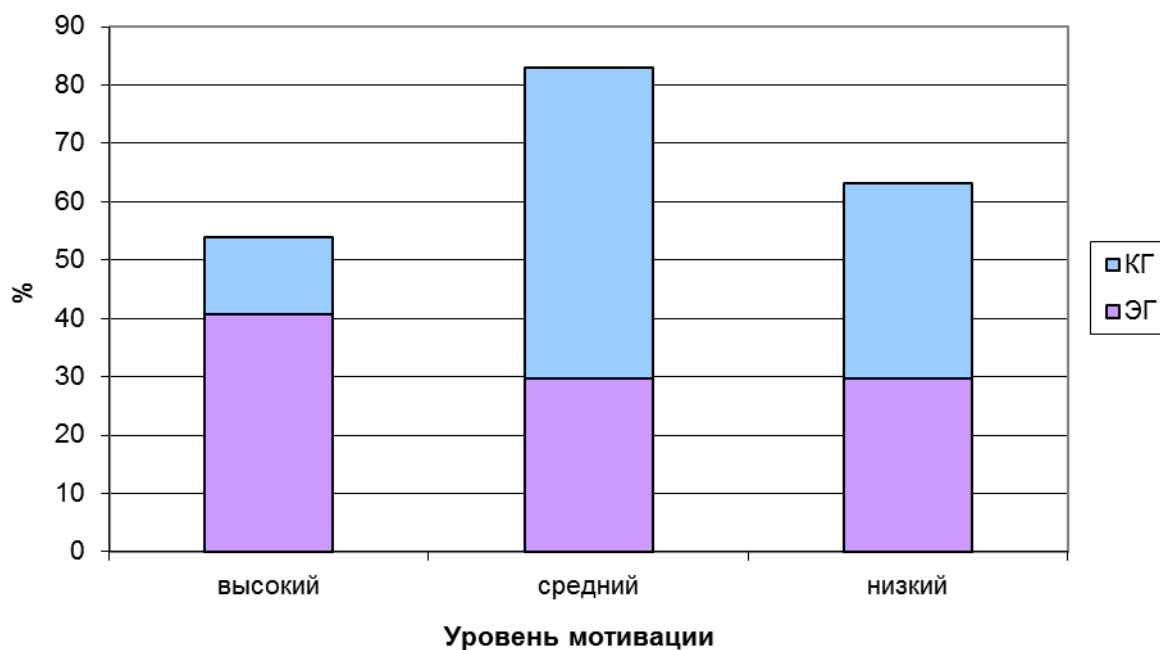
Как видно из таблицы наблюдается положительная динамика в числе детей, имеющих высокую мотивацию в ЭГ. При этом снизилось число детей со средним уровнем мотивации и не изменилось с низким. Однако если судить по количеству детей с низким уровнем мотивации, то их число по сравнению с началом исследования увеличилось на два это произошло за счет детей ставших посещать занятия ЭГ и перешедших из КГ. Здесь необходимо отметить, что дети, занимающиеся аэробикой, но имеющие низкий уровень мотивации уже является положительной тенденцией. Это свидетельствует об определенном интересе к занятиям аэробикой.

Диаграмма 2 – Динамика числа детей в течении исследования в ЭГ и КГ



В КГ ситуация ухудшилась из-за числа детей, которые перешли в ЭГ. Сократилось число детей имеющих высокую мотивацию – 13,3%, увеличилось число детей со средним уровнем мотивации – 53,3% и сократилось число детей с низким уровнем мотивации – 33,4%. Эти показатели в целом свидетельствуют о положительной тенденции и в КГ. Однако важной характеристикой, которая привлекает к занятиям физическими упражнениями является новизна занятия (оздоровительная аэробика), его популярность среди молодежи, известность.

Диаграмма 3 – Уровень мотивации занятий физической культурой у детей ЭГ и КГ



Таким образом, это подтверждает тот факт, что классические уроки физической культуры в настоящее время нуждаются в пополнении новыми формами и средствами, одним из которых выступает проведение уроков в виде оздоровительной аэробики.

ВЫВОДЫ

1. Ориентация учащихся на освоение программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитание мотивации и интереса к систематическим занятиям физической культурой – актуальная проблема современности.

2. В ходе проведенных исследований получены результаты, которые позволили обозначить причины низкой эффективности физического воспитания в школах и наметить пути повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом. Сюда относят: недостаточность времени, отводимого на уроки физической культуры в процессе занятий; программа по физической культуре для школ не в полной мере отвечает требованиям настоящего времени; низкая мотивация к занятиям (снижение интереса).

Таким образом, обозначены ключевые причины снижения роли физической культуры в жизни учащихся. Вследствие этого особого внимания заслуживает факт снижения интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Уроки физической культуры проводятся, в основном, в направлении «механического» освоения двигательных умений и навыков, не создают предпосылки к непрерывному физическому совершенствованию, не формируют гуманистического направления, опыта сотрудничества и общения.

Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической

культуры, и формируется ли у них удовлетворённость занятиями физическими упражнениями. Педагогу важно не только установить наличие или отсутствие у учащихся удовлетворенности, но и вскрыть, на чем базируется у них удовлетворенность или неудовлетворенность.

Для воспитания положительной мотивации занятий физическими упражнениями необходимо обеспечивать занимающихся видимыми результатами. Учитывая разнообразное содержание средств и видов аэробики решать эту задачу с занимающимися различных возрастов, подготовленности, состояния здоровья и пола вполне возможно.

3. Занятия аэробикой обладают рядом важных мотивирующих факторов: аэробика и ее виды является модным направлением занятий физической культурой; аэробика обладает большим арсеналом средств, дающих право выбора занимающимся; занятия аэробикой предполагают наличие современной красивой формы и условий занятий, значимость которых достаточно разрекламирована.

В связи с этим, воспитание мотивации осуществляется через: изменение внешних условий физкультурной деятельности (психологический механизм «снизу вверх»); усвоение занимающимся предъявляемых ему в «готовом виде» целей, идеалов, установок, ценностей, отношений, задач, необходимых волевых усилий, мотивов (психологический механизм «сверху вниз»).

Важным недостатком использования средств аэробики для воспитания положительной мотивации к занятиям физической культурой является ее яркая гендерная выраженность: в большинстве своей аэробикой занимаются только женщины и девушки. Следует отметить, что еще одним мотивирующим фактором является стремление девушек похудеть, занимаясь аэробикой, причем уровень их знаний о влиянии физических упражнений ограничивается как правило выбором аэробных тренажеров (беговой дорожки и др.). К силовой нагрузке девушке тоже относятся отрицательно, поскольку среди них бытует место о значительно увеличении мышечной массы в процессе занятий.

Таким образом, занятия аэробикой обладает значительным потенциалом в формировании положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, но это эффективно в отношении девушек, а вот в отношении юношей требует разработки серьезного психолого-педагогического подхода.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. –304 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990, - 208 с.
3. Быков В.С. Теория и практика формирование потребностей в физическом воспитании у школьников. // Физическая культура. 2000. №1.
4. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – МН.: Книжный Дом, 2006. – 512с.
5. Виру А. А., Юркемяэ Г. А., Смирнова Г. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру Г. А. Юркемяэ Г. А. Смирнова. - М., 1988. - 138 с.
6. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.; Под ред. Т. Казьминой.- М.: " Издательство " Олимп", 2000- 79с.
7. Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич . // Здоровье. - 1993. - № 1. - С.42-43
8. Казьмин В.Д. Дыхательная гимнастика / В.Д. Казьмин - Ростов: Феникс , 2000. - 248с
9. Козин А.М., Сериков С.Г. Здоровьесберегающая физкультура в школе: Научно-методическое пособие/Под ред. С.А.Репина, - Челябинск: Изд-во ЦИУМЦ «Образование», 2000. - 208с.
10. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий/ Е.С. Крючек // М.: Пресс,2001. - 64 с.
11. Лисицкая Т.С. Учебно-методическое пособие с компьютерной версии. Аэробика. Хореография и дизайн урока / Т.С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2005.- С. 16-19,28,29.
12. Лисицкая Т, Сиднева Л. Аэробика.Теория и методика/Т.Лисицкая, Л. Сиднева// М.: Федерация аэробики России, 2002.-232 с.
13. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 102 с.

14. Менхин Ю.В. Оздоровительные виды гимнастики: Учебное пособие для студентов вузов / Менхин Ю.В., Менхин А.В. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. —304 с.5
15. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин А. В. Менхин. Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384с.
16. Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес. Современные методики / И. Б. Одинцова. — М.: Изд-во Эксимо, 2003. — 160с.
17. Садовская Ю.Я., Голубова Т.Н. Взаимосвязь психофизиологического и социально-психологического уровней функционального состояния занимающихся аэробикой // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /зб.наук.праць за редакцією проф. Ермакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - №9.- С.137-141.
18. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 331 с.
19. Спортивная аэробика в школе. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 84с.
20. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. — М.: Коммерческие технологии, 2001. — 316 с.
21. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес — Киев: Олимпийская литература, 2000. — 367 с.
22. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: монография / А. Г. Щедрина. — Новосибирск : издательство СО РАМН, 2003. — 164 с.
23. Эдвард Т. Хоули Б. Оздоровительный фитнес/ Т.Эдвард, Б.Хоули// М.: Мир, 1997. - 234с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета «Мотивация занятий физической культурой»

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов		
1.	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье	Да	Нет	Иногда
2.	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	Да	Нет	Иногда
3.	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	Да	Нет	Иногда
4.	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку (обязательно)	Да	Нет	Иногда
5.	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	Да	Нет	Иногда
6.	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми	Да	Нет	Иногда
7.	Я не посещаю спортивные секции	Да	Нет	Иногда
8.	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	Да	Нет	Иногда
9.	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	Да	Нет	Иногда
10.	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	Да	Нет	Иногда
11.	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	Да	Нет	Иногда
12.	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час -должны содержать разные игры и развлечения	Да	Нет	Иногда
13.	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	Да	Нет	Иногда
14.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	Да	Нет	Иногда
15.	Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают мое настроение и самочувствие	Да	Нет	Иногда
16.	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что	Да	Нет	Иногда

	школьных уроков физкультуры недостаточно			
17.	На занятиях физическим упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	Да	Нет	Иногда
18.	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями	Да	Нет	Иногда
19.	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями	Да	Нет	Иногда
20.	Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать	Да	Нет	Иногда
21.	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	Да	Нет	Иногда
22.	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	Да	Нет	Иногда
23.	На соревнованиях мне нужна только победа	Да	Нет	Иногда
24.	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	Да	Нет	Иногда
25.	Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества	Да	Нет	Иногда
26.	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	Да	Нет	Иногда
27.	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями	Да	Нет	Иногда
28.	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	Да	Нет	Иногда
29.	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры - это моя привычка	Да	Нет	Иногда
30.	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	Да	Нет	Иногда

Ключ:

Да – 2 б.

Иногда – 1 б.

Нет – 0 б.

Высокая мотивация 50-62 б.

Средняя мотивация 25-49 б.

Низкая мотивация 0-24 б.