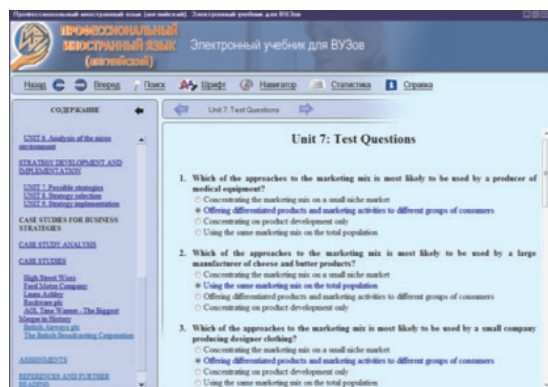
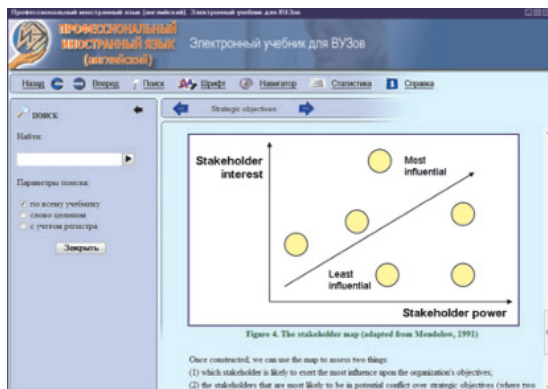


кейсов, готовить презентации по изученным темам, переводить письменно и устно материалы по изученным темам с русского языка на английский, аннотировать и реферировать англоязычную литературу по изученной тематике, а также пользоваться всеми видами словарно-справочной литературы.



- Четырехуровневая система контроля знаний.
- Страница «Навигатор» обеспечивает удобный доступ ко всем структурным элементам учебника.



§ Приложение «Презентации» включает в себя презентации лекций.

§ Приложение «Интернет-ресурсы» содержит ссылки на ведущие электронные ресурсы.

Дистрибутивы электронного учебника и демо-версия доступны на официальном сайте: www.chereng.ru

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (монография)

Сайкина Е.Г.

РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург,
e-mail: yul197252@yandex.ru

Монография представляет собой одну из первых попыток обобщения передового опыта, накопленного в теории и практике оздоровительной физической культуры, разработки и внедрения программ по детскому фитнесу в систему физкультурного образования детей и подростков, научном обосновании его теоретико-методологических основ и развития в России.

Актуальность. Физкультурно-образовательная деятельность существенным образом изменилась в связи с модернизацией образования, повышением качества, развитием гуманистической направленности целей, содержания, условий образования и воспитания личности. Всё это способствует переходу к инновационному типу учебно-воспитательного процесса и призвано содействовать разрешению накопившихся проблем и противоречий в системе физкультурного образования детей и подростков.

Особую тревогу вызывает противоречие между появлением образовательных учреждений различных типов, программ и технологий, и, соответственно, возрастанием умственных нагрузок на детей, начиная с самого раннего возраста, их успехами в интеллектуальной деятельности, с одной стороны, и ухудшением состояния здоровья, падением уровня двигательной активности, утратой ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, с другой стороны.

Многочисленные статистические данные показывают, что 30% первоклассников, поступающих в школу, уже имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а за период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Обучение в школе сегодня становится фактором риска. Это самый значимый фактор по продолжительности и силе воздействия на здоровье подрастающего поколения.

Вместе с тем, как показывают наши исследования, проведенные с 1997 по 2008 гг., в течение многих лет наблюдается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой значительной части школьников, что сказывается на снижении уровня их физической подготовленности и потере интереса к занятиям физическими упражнениями. Это особенно важно в условиях введения дополнительного третьего урока физической культуры, который, с одной стороны, стал значимым явлением в физкультурном образовании школьников, а с другой стороны, при плохой организации и не-

грамотном программном обеспечении, может усугубить имеющиеся проблемы.

Указанное актуализирует поиск эффективных путей оздоровления и гармоничного развития детей и подростков, в частности, переход от сложившихся схем содержания и организации занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях к инновационным, что становится важной научной задачей.

Настоящее видение проблемы позволяет нам рассматривать фитнес как инновацию в области физической культуры, значимое социокультурное явление, целенаправленный систематический процесс занятий с оздоровительной направленностью, способствующий физическому развитию занимающихся, повышению уровня их физической подготовленности. Вместе с тем, он может быть позиционирован и как фактор формирования в социуме культурных ценностей нового тысячелетия, свободы выбора, самостоятельности, предприимчивости, толерантности, а обоснование его научных и методологических основ – как один из перспективных путей повышения эффективности и качества физкультурного образования детей дошкольного и школьного возраста в условиях модернизации. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитнес имеет полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его внедрению во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей дошкольного и школьного возраста.

Содержание монографии включает шесть глав (301 с), в которых фитнес раскрыт как важная часть жизни российского общества и сложившейся в нём социокультурной системы. В монографии проведен глубокий анализ имеющихся научных публикаций, посвящённых фитнесу, систематизирован и обобщён обширный эмпирический материал (в том числе, обоснованы результаты собственных многолетних исследований), представляющий научный, теоретический и практический интерес для модернизации физкультурного образования и развития детского фитнеса в России как фундаментального научного направления.

В первой главе раскрыты инновационные изменения, происходящие в физической культуре, а также социокультурные предпосылки инновационных изменений в физической культуре, фитнес обоснован как инновация в области оздоровительной физической культуры.

Во второй главе даны теоретические и методологические основы фитнеса, которые ба-

зируются на: научных знаниях о фитнесе как самостоятельном объекте исследования, имеющем свою историю, понятийно-терминологический аппарат, место в системе физической культуры и тенденции развития; педагогической инновации и социокультурном феномене, выполняющем важные социальные, культурологические, оздоровительные, образовательные и рекреативные функции.

В третьей главе раскрывается современное состояние физкультурного образования детей и подростков, определяются его проблемы и пути их решения.

В четвёртой главе представлена разработанная концепция детского фитнеса. Она направлена на повышение уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями детей и подростков, целенаправленное развитие двигательных способностей, содействие физическому развитию, укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний, формированию физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни. Концепция представляет собой систему идей, положений, ценностных ориентиров и включает научные знания о детском фитнесе как новом явлении в физической культуре детей и подростков, имеющем социокультурные предпосылки его появления, тенденции развития, специфические особенности и свои принципы и программы.

В пятой главе обоснована стратегическая роль детского фитнеса в модернизации физкультурного образования детей и подростков, рассматриваются возможности внедрения фитнес-технологий в сферу физкультурного образования и их применения в образовательных учреждениях разного типа, а также дано экспериментальное обоснование отдельных положений концепции детского фитнеса.

В шестой главе дано программно-методическое обеспечение детского фитнеса и экспериментальное подтверждение его результативности, а также представлен алгоритм разработки фитнес-программ. В главе раскрыта характеристика разработанных авторских фитнес-программ для детей от 3-х до 18-ти лет и обоснованы результаты многолетних исследований по определению эффективности их влияния на повышение уровня физической подготовленности и развития двигательных способностей детей и подростков. В приложении дана программа по фитнесу для учащихся 1-11 классов.

Материалы монографии могут служить не только источником важной и интересной информации, но и явиться стимулом для процесса осмысления наиболее сложных проблем, связанных с ролью государства в жизни общества, с его политикой, направленной на обеспечение определённого уровня благосостояния всех своих граждан и укрепление здоровья, особенно – детей и подростков.