

иметь качественные знания по анатомии, физиологии, кинезиологии, механике тела, детской психологии и др., а также владеть знаниями и умениями по вопросам применения музыкального сопровождения и использования механизма мощного оздоровительного влияния музыки на организм и психику человека.

Необходимо отметить, что двигательные умения составляют основу педагогической деятельности, без которой невозможна их полноценная реализация в профессии. Специалист в области физкультурно-оздоровительных технологий и фитнеса должен быть специалистом широкого профиля.

Представленные тестовые задания разработаны, с учётом вышеуказанного, по учебной дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии» и включают курсы, входящие в эту дисциплину, а также в разделы подготовки слушателей по различным дисциплинам детского фитнеса.

Педагогические тренинговые и тестовые задания направлены на овладение студентами профессионально-педагогическими знаниями, основательное усвоение учебного материала, проверку степени сформированности умений и навыков, а также повышение интереса к будущей профессии специалиста по детскому фитнесу и физической культуре.

Результаты тестирования позволяют судить об уровне профессионально-педагогической подготовленности каждого студента, сравнивать их между собой и по текущей успеваемости выставлять итоговую оценку. Подобная система оценивания позволяет оперативно управлять процессом профессиональной подготовки студентов, делает его более объективным, индивидуализированным и существенно повышает качество их подготовленности.

Содержание пособия включает введение, пять разделов, заключение, список литературы и приложения, в которые входят не только бланки опроса, «ключи» правильных ответов и анкеты, но и музыкально-подвижные игры в помощь студенту-практиканту.

В первом разделе даны общие сведения о теории тестирования, определения понятия «тесты», требования к тестам и проведению тестирования.

Во втором разделе представлены подробные инструкции по выполнению предложенных тестовых заданий.

В третьем разделе даны тесты по изучаемым курсам, таким как: «Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», «Детская аэробика», «Классическая и танцевальная аэробика», «Фитбол-аэробика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитнес-технологии», «Степ-аэробика», «Современный танец. Основы хореографии», «Стретчинг», «Шейпинг», «Атлетическая гимнастика», «Технологии организации и проведе-

ния физкультурных занятий с музыкальным сопровождением», «Танцевально-двигательный экспрессивный тренинг».

В четвёртом разделе предложены тестовые задания по темам: «Характеристика и методика направлений фитнеса» и «Профессионально-педагогическая деятельность специалиста по физической культуре и фитнесу».

В пятом разделе содержатся педагогические и тренинговые задания, направленные на развитие творческих, музыкально-ритмических способностей студентов и слушателей. Особое место уделено заданиям, связанным с грамотным применением музыкального сопровождения в занятиях фитнесом, так как все существующие на данном этапе направления фитнеса проводятся под музыку, а также заданиям на умение педагога использовать сопряжённое воздействие физических упражнений, музыки и психотерапевтических методик в целях улучшения не только физического, но и психоэмоционального состояния занимающихся.

Представленное пособие предназначено для студентов физкультурных вузов, слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров, специалистов по фитнесу и аэробике, учителей физической культуры, руководителей физического воспитания, преподавателей высших учебных заведений.

СТРАТЕГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ФИТНЕСА В МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ (монография)

Сайкина Е.Г.

*РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург,
e-mail: safidance@ya.ru*

Приоритетными направлениями развития России на современном этапе являются вопросы образования и здоровья подрастающего поколения. Это связано с демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, в том числе, детей и подростков, что делает реальной угрозу сохранению и воспроизводству человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала.

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.

Особую тревогу вызывает противоречие между появлением образовательных учреждений различных типов, программ и технологий,

и, соответственно, возрастом 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.

Решение актуальнейшей для государства проблемы улучшения здоровья подрастающего поколения носит комплексный характер, требующий привлечения организаций и специалистов разных научных направлений, и, в первую очередь, образования, здравоохранения и физической культуры. Физическая культура детей дошкольного и школьного возраста в последние годы претерпевает значительные изменения. Так, обновление физкультурно-оздоровительной и учебно-воспитательной работы в школьных учреждениях связано с решением ряда актуальных для этой сферы проблем и одной из них является использование инновационных педагогических и оздоровительных технологий.

Вместе с тем, в течение многих лет наблюдается неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой значительной части школьников, что сказывается на снижении уровня их физической подготовленности и потере интереса к занятиям физической культурой.

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

Урок является основной организационной формой физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях и важнейшим фактором, обеспечивающим успешность формирования физической культуры личности, а введение дополнительного третьего урока может существенно изменить содержание школьного образования в области физической культуры, сделать его более интересным и привлекательным для учащихся, повысить эффективность и качество учебно-воспитательного процесса.

Внедрение третьего урока физической культуры продиктовано разными соображениями. Во-первых – совершенствование содержания и методики проведения уроков физической культуры дошло до своего логического завершения и дальнейшее улучшение в этом направлении представляется сомнительным.

Во-вторых – учебная перегрузка школьников, нарушение здоровья в различных формах требуют проведения реабилитационных мероприятий, чего невозможно добиться в полной мере на стандартном уроке физической культуры (который и без того перегружен своими задачами) или только в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий (гимнасти-

ка до занятий, физкультминутки, подвижные перемены, занятия физическими упражнениями в группах продленного дня). Внедрение в учебный процесс третьего урока физической культуры требует специальной разработки его научно-методического и программного обеспечения.

В предлагаемой парадигме физического воспитания стандартные уроки физической культуры выполняют свою истинную функцию – образовательную. Какова же основная цель третьего урока? На наш взгляд, это, прежде всего, формирование навыков использования оздоровительной физической культуры и овладение учениками навыками целенаправленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной физкультурной деятельности по интересам.

Настоящее видение проблемы позволило нам для достижения указанных целей рекомендовать внедрение фитнеса, рассмотреть его 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. Это способствует его внедрению во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей школьного возраста.

Актуальность представленного исследования обусловлена необходимостью разработки программно-методического обеспечения дополнительного третьего урока физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях, а также противоречиями между:

– запросом общества в здоровье, гармонично развитом подрастающем поколении и неэффективностью традиционных подходов к организации и содержанию занятий физической культурой детей и подростков;

– модернизацией физкультурного образования, введением дополнительного третьего урока физической культуры и отсутствием единства

взглядов ученых и практиков на направленность его содержания (образовательную, спортизированной или оздоровительную), научного обоснования его программно-методического обеспечения;

– широкими возможностями фитнеса, его стратегической ролью в оздоровлении школьников и повышении уровня их физической подготовленности и интереса к уроку физической культуры и стихийностью внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс детей и подростков, отсутствием разработки программы с применением фитнес-технологий и ее научного обоснования для дополнительного третьего урока физической культуры.

В результате проведенных многолетних исследований научно обосновано использование инновационных оздоровительных технологий и, в частности, технологий детского фитнеса в практике учебно-воспитательного процесса, определены возможности его применения в образовательных учреждениях разного типа и вида, в том числе – в дополнительном третьем уроке физической культуры.

На основании результатов, полученных в процессе педагогических экспериментов и практического опыта работы, представлена разработка программно-методического обеспечения дополнительного третьего урока физической культуры в общеобразовательных средних учебных заведениях.

Настоящее исследование развивает проблематику наших предыдущих исследований и публикаций, посвященных вопросам развития инновационных оздоровительных видов физической культуры и, в частности, фитнеса. Автором систематизирован и обобщен обширный эмпирический материал (в том числе, обоснованы результаты собственных исследований), представляющий научно-методический интерес для модернизации физкультурного образования и развития детского фитнеса и его технологий в России как фундаментального научного направления.

Структура монографии состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы и приложения. Основная часть работы изложена на 297 стр. компьютерного текста, иллюстрирована рисунками и таблицами.

В первой главе рассматривается современное состояние физкультурного образования школьников и раскрываются инновационные процессы, происходящие в нем; обосновываются проблемы урока физической культуры; анализируется состояние здоровья школьников, определяются факторы и причины, влияющие на его ухудшение; определяются основные направления деятельности и пути укрепления здоровья школьников в образовательных учреждениях.

Во второй главе определяются требования к современному уроку физической культуры

в школе; выявляются проблемы и перспективы дополнительного третьего урока физической культуры в школе; определяются пути повышения его эффективности и повышения интереса к нему школьников, обосновывается стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников и внедрение его технологий в урок физической культуры; раскрывается значение музыкального сопровождения на уроке физической культуры.

В третьей главе представлен сравнительный анализ концептуальных взглядов на содержание программы по физической культуре школьников и дан проект программы «Школы здоровья»; предложен алгоритм составления фитнес-программы для дополнительного третьего урока, обоснованы требования к разработке и определены критерии ее эффективности; раскрыты характеристика и специфические особенности фитнес-программ для детей школьного возраста.

В четвертой главе обосновывается эффективность реализации программ по танцевально-игровой гимнастике, фитнес-гимнастике, детской аэробике, классической и танцевальной аэробике, фитбол-аэробике «Танцы на мячах», лечебно-профилактическому танцу «Фитнес-Данс» и описано их влияние на развитие двигательных способностей, физическую подготовленность и физическое развитие детей школьного возраста; обоснована эффективность применения фитнес-технологий в различных частях урока физической культуры школьников.

В приложении предложены примерные программы по разным направлениям фитнеса для дополнительного третьего урока физической культуры в школе.

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.

УРОКИ ЖИЗНИ (учебное пособие)

Ситько Р.М., Щербина Е.Н.

Южный федеральный университет,
Ростов-на-Дону, e-mail: sherbina_e@mail.ru

Современное российское общество переживает период сложных долгосрочных изменений во внутренней жизни страны. Этот процесс подверг серьезному испытанию всю систему морально-нравственных устоев современного человека, в особенности негативно он повлиял на духовное развитие молодежи.