

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ НА ОСНОВЕ АЭРОБИКИ

Н.Н. Ничипорко<sup>1</sup>, Е.Б. Величко<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

<sup>2</sup>Белорусский государственный университет

Социально-экономические условия жизни современного общества характеризуются интенсификацией учебной и производственной деятельности, ростом научно-технического прогресса, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья будущих специалистов [6].

Человек будет учиться и трудиться лучше, если будет себя чувствовать хорошо. Именно поэтому важно подготовить специалиста к высокому темпу жизни. Для этого необходимо научиться эффективно организовывать свой режим труда и отдыха. И здесь немаловажное место отводится занятиям физическими упражнениями. Не секрет, что увлеченность студента каким-либо видом физкультурно-спортивной деятельности нередко сохраняется и после окончания периода обучения в вузе. Приобретенные профессионально-педагогические умения и навыки в избранном виде спорта обязательно пригодятся будущему учителю в его дальнейшей педагогической деятельности [1].

Популярность оздоровительной аэробики побудила нас использовать этот вид физкультурно-спортивной деятельности для повышения интереса к занятиям физическим воспитанием.

**Цель работы** – изучение мотивационного отношения студенток УО МГПУ им. И.П. Шамякина, их интересов к использованию различных видов оздоровительной аэробики в учебно-тренировочном процессе.

Результаты проведенного анкетирования показывают, что основными мотивами занятий оздоровительной аэробикой является снижение веса (92%), коррекция фигуры (84%), общение со сверстниками (78%), увеличение двигательной активности (70%), укрепление здоровья (71%), развитие физических качеств (72%).

Также выявлено, что наиболее популярными видами оздоровительной аэробики являются классическая (87%), степ (85%), танцевальная (танец живота - 76%, хип-хоп - 73%, латина - 70%), калланетика - 66%, пилатес - 66%.

Интерес к физической культуре - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Интересы к занятиям физической культурой бывают разными: стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, желание развить двигательные качества и т. д. [2].

Педагогические исследования показали, что интерес к физической культуре можно формировать двумя путями: воздействуя на отдельные мотивы и на мотивационную сферу в целом. Однако в мотивационной сфере школьников всё взаимно связано: при формировании одних мотивов неизменно затрагиваются и формируются другие. Поэтому при целенаправленном формировании интереса к физической культуре педагогически оправдано как воздействие на отдельные мотивы, так и комплексное воздействие на мотивационную сферу в целом [3].

Для поддержания активного интереса к занятиям физическими упражнениями необходимо систематично предлагать студентам соответствующую информацию при обучении и совершенствовании движению, используя при этом наглядный метод (фото, видеосъемку, мультимедийные средства) и ориентировать их на доступный для каждого результат.

Также практика показывает, что результативная мотивация и интерес к физической культуре значительно возрастают, когда студенты добиваются сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных качеств в относительно короткий промежуток времени. В итоге быстрее возникает внутренняя мотивация [3].

Использование модульной технологии способствует поддержанию активного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Особенности технологии состоят в том, что:

- учебно-тренировочный процесс направлен на повышение уровня физического состояния;
- доминирующая роль отводится доступным упражнениям;
- направленность занятий на формирование потребности использования данного вида упражнений после окончания периода обучения в вузе.

Модульная технология учебно-тренировочных занятий строилась с учетом рекомендаций таких специалистов, как Н.Н. Голякова, И.Ф. Калинина, Т.С. Лисицкая, С.В. Молчан, О.В. Трофимова и др.

Первый блок – теоретический. Первый модуль: Организация занятий аэробикой. Включает в себя следующий примерный перечень тем: Правила безопасного поведения на занятиях аэробикой. История развития аэробики в Беларуси и странах зарубежья. Виды аэробики, их характеристика. Влияние аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики.

Второй блок – практический. Первый модуль: Методика обучения упражнениям. Включает: Основные (базовые) движения. Запрещенные элементы. Моделирование упражнений с использованием базовых движений. Ознакомление и разучивание связок из базовых элементов аэробики.

Второй модуль: Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия: разминка, основная часть, растягивание и заключительная часть заминка.

Третий модуль: Основы музыкальной грамоты. Команды, счет. Подбор и компановка музыкальной фонограммы.

Четвертый модуль: Использование различного инвентаря.

Третий блок – комплексное тестирование. Первый модуль: Оценка видов подготовленности: морфотипическая (длина и масса тела, объемы и обхваты тела), общая физическая (контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук из упора лежа, сгибание и разгибание туловища, челночный бег 4х9 м, равновесие «Фламинго», наклон вперед из положения сидя на полу, прыжок в длину), функциональная (частота сердечных сокращений в покое, ортостатическая проба, поза Ромберга 1–3, 20 приседаний за 30 секунд), танцевально-хореографическая (оценка выполнения заданной комбинации шагов с использованием танцевальных стилей и направлений). Второй модуль – контрольный. Включает в себя: педагогический контроль, самоконтроль.

Четвертый блок – информационно-методический. Первый модуль: Банк данных. Предполагает накопление материала по популяризации аэробики: планы-конспекты занятий, рефераты, мультимедийный материал, список литературы по данной проблеме и др. Второй модуль: Подготовка и участие в выступлениях.

Таким образом, реализация программы занятий оздоровительной аэробикой способствует повышению показателей физической подготовленности, функционального состояния, а также формированию мотивации студенток к двигательной активности.

#### Литература

1. Голякова, Н.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Н. Голякова; Сургут, 2003. – 174 с.

2. Дуркин, П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.К. Дуркин. – М., 1994. – 24 с.
3. Дуркин, П.К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура. – 2004. - № 2. – С. 56–61.
4. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1: Теория и методика. – 229 с.
5. Молчан, С.В. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие / М.А. Молчан, В.А. Махновет, С.В. Молчан. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2007. – 48 с.
6. Трофимова, О.В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Трофимова. – Чебоксары, 2010. – 194 л.

МГПУ им. И.П.Шамякина