

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/413686>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 2

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ 5

1.1 Возрастные особенности младших школьников 5

1.2 Фитнес как средство повышения физической подготовленности в младшем школьном возрасте 10

ГЛАВА 2 РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА И ИХ РОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 22

2.1 Стретчинг и фитнес-йога как средства развития гибкости младших школьников на уроках физической культуры 22

2.2 Методика использования средств фитнеса на уроках физической культуры у младших школьников 29

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 33

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 35

ВВЕДЕНИЕ

В современное время проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении данной проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни.

На основании важных направлений государственной политики и национальных проектов, которые направлены на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, увеличивается роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья с помощью современных направлений физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.

Постоянный недостаток двигательной активности приводит к тому, что у учащихся развиваются различные отклонения в состоянии здоровья, поэтому актуальность проблемы физического воспитания учащихся в настоящее время является несомненной.

На современном этапе развития общества, наиболее актуальной проблемой является состояние здоровья населения, особенно учащейся молодежи. Исследования показывают, что каждое новое поколение по показателям физического развития уступает предыдущему. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является приоритетной задачей государственных структур, где свое достойное место может и должна занять физическая культура.

Государство рассматривает физическую культуру как инструмент оздоровления нации и увеличения продолжительности жизни людей. Именно поэтому данному вопросу уделяется особое внимание в образовательных учреждениях. В процессе обучения, учащиеся испытывают высокую умственную и эмоциональную нагрузку в совокупности с малоподвижным образом жизни, что может привести к серьезным последствиям и отразится на качестве жизни подрастающего поколения. В связи со сложившейся ситуацией особую роль для сохранения здоровья и высокой работоспособности, приобретают занятия физической культурой.

Физическая подготовка школьников направлена на приобретение ими жизненно важных двигательных умений и навыков, морально-волевых качеств, способствующих увеличению работоспособности и успешному обучению. Физические нагрузки являются эффективным средством поддержания здоровья, улучшения качества жизни, снятия психоэмоционального напряжения и повышения работоспособности. Для сохранения и укрепления здоровья в рамках образовательного процесса, необходимо создание принципиально нового подхода к формированию научно обоснованной программы здоровьесбережения. В научных трудах зарубежных ученых, примером такой программы, является концепция укрепления здоровья, сформулированная в 1996 г. на Международной конференции в Оттаве.

В настоящее время весьма актуальными являются вопросы увеличения двигательной активности детей школьного возраста. Большое количество подходов к планированию процесса физического воспитания школьников не решает проблем, ограничивающих двигательную активность детей в течение дня. К таким

проблемам относятся и высокие требования к освоению школьной программы, и большое количество домашних заданий, и современные условия проживания в мегаполисе, что влечет за собой психоэмоциональное напряжение и стрессы .

Для решения задач всестороннего развития личности школьника актуальными являются занятия различными современными видами оздоровительной деятельности. В последнее время все больше детей отдают предпочтение занятиям фитнесом.

Цель исследования – изучить возможность применения средств фитнеса в процессе физического воспитания младших школьников.

Объект исследования – процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования – применение фитнес-технологий в системе урочных занятий по физическому воспитанию в младших классах

Задачи исследования:

1. Изучить возрастные особенности младшего школьного возраста
2. Дать характеристику фитнес-технологий и рассмотреть их содержание
3. Обосновать возможность применения средств фитнеса в процессе физического воспитания младших школьников.

Основной метод исследования: анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы по теме исследования

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

1.1 Возрастные особенности младших школьников

Учебно - познавательный интерес – это целенаправленность ученика на процесс получения знаний, умений, навыков, выраженный выбор в той или иной области знаний.

Главной характеристикой учебно-познавательного интереса является постоянное стремление к познанию, к получению новых, более полных и глубоких знаний .

Интерес к познанию – это один из главных мотивов учения и средств обучения детей младшего школьного возраста. Развитый учебно-познавательный интерес у школьников благоприятно и эффективно действует на обучение, помогает легко освоить программу.

Особенностью учебно-познавательного интереса является то, что он способствует развитию и активизации не только процесса учебно-познавательной деятельности, но и любой другой деятельности человека, поскольку познание является началом любой деятельности .

Учебно-познавательный интерес имеет ряд различных состояний развития. Условно различают на следующие стадии его развития: любопытство, любознательность, познавательный интерес, теоретический интерес. Рассмотрим данные стадии развития познавательного интереса:

- Любопытство - элементарная стадия избирательного отношения, которая обусловлена чисто внешними, часто неожиданными обстоятельствами, привлекающими внимание человека.
- Любознательность – заинтересованность в получении новой информации с целью удовлетворения познавательного интереса. На этой стадии развития можно увидеть яркое выражение эмоций удивления, радости от получения новых знаний и навыков, удовлетворенности деятельностью.
- Теоретический интерес – стремление к познанию сложных теоретических вопросов и проблем конкретной науки.

По итогам психолого-педагогических исследований, интересы младших школьников характеризуются эмоциональным отношением к ярко, эффективно раскрытому в содержании знаний. Интерес к фактам, явлениям природы, событий общественной жизни, истории и др. Условия, соблюдение которых способствует формированию, развитию и усилению познавательного интереса младшего школьника: – опора на активную умственную деятельность младшего школьника. Для развития познавательных возможностей и интересов учащиеся представляют собой ситуации познавательных задач, активного поиска, рефлексии, наблюдения, суждения, рассмотрения различных позиций, которые студент должен решить самостоятельно .

- обеспечение формирования познавательных интересов, необходимо придерживаться условий ведения образовательного процесса на оптимальном уровне развития детей младшего школьного возраста.

Познавательная активность отражает определенную заинтересованность младших школьников в приобретении новых знаний, навыков и умений, внутреннюю решимость и постоянную потребность использовать различные способы действия для реализации знаний, расширения знаний, расширения

кругозора.

Есть еще одна группа ученых, которые понимают познавательную активность как качество человека. Например, Г.И. Щукина определяет «познавательную активность» как черту личности, которая включает в себя стремление человека к знаниям, выражающее интеллектуальную реакцию на процесс познания. По их мнению, «познавательная активность» становится качеством личности со стабильным выражением стремления к знаниям. Это структура качества личности, где потребности и интересы указывают на значимую характеристику, а воля представляет форму.

Основным условием активной познавательной деятельности младших школьников является насыщение учебно - методического процесса разносторонней деятельностью, которая способна обеспечить социальную детерминацию развития учащихся и реализацию индивидуальных способностей каждого из них. При этом следует учитывать, что интеграция ученика во всестороннюю классную деятельность должна обязательно обеспечивать обязательное взаимодействие с основными видами деятельности: работа - познание - общение, способное обеспечить успешную жизнь младшего школьника, подготовить его для жизни, становления и развития его личности.

Вовлечение учащегося в разностороннюю деятельность, способную удовлетворить его духовные потребности и нужды; осознавать индивидуальные влечения - важнейший фактор развития личности, формирования ее интересов и познавательной активности.

Невозможно переоценить значение познавательной деятельности для общего развития младшего школьника и формирования его личности. Все процессы сознания развиваются под влиянием познавательной деятельности. Познание требует активной работы мышления, не только мыслительных процессов, но и совокупности всех процессов сознательной деятельности. Приобретение знаний требует не только запоминания, но и их переосмысления, множества операций, чтобы полученные знания приобрели необходимый для человека смысл.

Сравнение, систематизация, конкретизация, анализ, обобщение и многие другие операции познавательной деятельности способствуют проверке знаний, улучшению их усвоения.

Познавательной деятельностью младшего школьника всегда руководит педагог. В совместной учебной деятельности с учеником учитель выступает субъектом деятельности, объектом которой является ученик. Это укоренившееся суждение о стабильности расстановки сил в познавательной деятельности значительно снижает роль этой деятельности для ученика.

В процессе обучения, в своей познавательной деятельности ученик не может выступать только как объект. Обучение полностью зависит от его активной, деятельной позиции и учебной деятельности в целом, если оно построено на межсубъективных отношениях между учителем и учениками, оно всегда приносит более плодотворные результаты. Поэтому формирование активной познавательной позиции школьника - главная задача всего учебного процесса. Ее решение во многом связано с познавательным интересом. Исследования последних лет показали неподготовленность значительной части педагогического коллектива к сознательной реализации гуманистической парадигмы с учетом способностей и потребностей детей:

- 1) остается нацеленным на пассивно - репродуктивное восприятие знаний, недооценка творческой познавательной деятельности;
- 2) сохраняется самодостаточная ценность «твердых знаний», ориентация школьников на их некритическое восприятие;
- 3) авторитет учителя как носителя «высших» интеллектуальных и моральных истин неизменен.

Нормативно-правовые акты

- 1) Национальная доктрина образования в РФ до 2025 года//

https://www.consultant.ru/law/podborki/nacionalnaya_doktrina_obrazovaniya_v_rf_do_2025_goda/ (дата обращения 27.10.2023)

- 2) Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)// https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 27.10.2023)

Статьи, монографии, учебники

- 1) Ашенов Т.К. Современные фитнес-направления как средство развития гибкости младших школьников на уроках физической культуры// ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. Материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Том Выпуск 23. Науч. редактор С.Ю. Иванова. Кемерово, 2022. С. 153-155
- 2) Белобородов В. О., Смирнова А. Ю. Фитнес-занятия как способ привлечения учащихся к активному и здоровому образу жизни// МОЛОДЕЖЬ И НАУКА: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ И

ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. Материалы VI Всероссийской национальной научной конференции молодых учёных. В 3-х частях. Том Часть 3. Комсомольск-на-Амуре, 2023. С. 440-445

3) Булгакова О.В., Фитнес-аэробика. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019.

4) Головнева Е.В., Головнева Н.А., Пономарева Т.А., Синдикова Г.М. Развитие исследовательского интереса у младших школьников к окружающему миру // Бизнес. Образование. Право. 2020. No 4 (53). С. 361 -365

5) Гревцева Е.П. Познавательная активность детей младшего школьного возраста: особенности и перспективы развития// ОНЦЕПЦИИ, ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ И ПРИКЛАДНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Таганрог, 14 мая 2022 г.). - Стерлитамак: АМИ, 2022. С. 36-40

6) Дворкина Н. И. Проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения и некоторые пути их решения / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, В. В. Роговая // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – № 1. – С. 179-180.

7) Захарова В.С. Педагогические условия развития познавательных процессов в рамках организации двигательной деятельности детей / В.С. Захарова // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 6(79). – С. 11-15

8) Карпова Е.И., Данилова Н.В. Стретчинг как вид фитнеса // Наука, образование и культура. 2018. №8 (32).

С. 29-35 Купцова В. Г., Чикенева И. В. Детский фитнес как средство воспитания ловкости у младших школьников//ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ, ИННОВАЦИИ. Сборник научных трудов . Симферополь, 2020. С. 30-35

9) Левченкова Т.В. Социально-педагогические условия становления детского фитнеса в России//ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА. 2016. № 2. С. 16-20

10) Лукьянчикова Е.К., Агафонова О.Д. Организация опытно – экспериментальной деятельности младших школьников в соответствии ФГОС НОО // Педагогический поиск. 2019. No 5. С. 37-40

11) Мамонтова Е. А., Строшкова Н. Т. Методика использования средств фитнеса на уроках физической культуры у младших школьников//ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РЕКРЕАЦИЯ. СПОРТ. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Отв. редактор В.П. Строшков. Севастополь, 2022. С. 309-313

12) Ончукова Е.И. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительных технологий / Е.И. Ончукова. – Краснодар, 2018..

13) Пономарева Т.В. Состояние программно-нормативной базы процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных учреждений / Т.В. Пономарева, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 3. – 2019. – С. 3-5

14) Постол О.Л., Панкратова О.Н., Бабина В.С. Фитнес-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №9 (199). С. 221-225

15) Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников (в аспекте личностного развития) / С.А. Хазова, Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова [и др.]. – Издание 2-е, исправленное и дополненное. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – 184 с

16) Славская Д. А., Соина В. М. Формирование учебно-познавательного интереса обучающихся начальных классов во внеурочной деятельности// КООПЕРАЦИЯ НАУКИ И ОБЩЕСТВА – ПУТЬ К МОДЕРНИЗАЦИИ И ИННОВАЦИОННОМУ РАЗВИТИЮ: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Уфа, 19 мая 2021 г.). - Стерлитамак: АМИ, 2021. С. 127-130

17) Сударь В.В., Трофимова О.С., Буланая М.И. Методика применения танцевального фитнеса в физическом воспитании девочек младших классов// МАТЕРИАЛЫ НАУЧНОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. 2020. № 1. С. 201-205

18) Трофимова О.С. Формирование физических способностей детей младшего школьного возраста на основе средств фитнеса / О. С. Трофимова, В. В. Фоменко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 204-205.

19) Щукина Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе. - М., 1979. – 51 с.

20) Эльконин Д.Б. Психологические вопросы формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте // Вопросы психологии обучения и воспитания / под ред. Г.С. Костюк, П.Ф. Гамата. - Киев, 1961. - С. 84.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/413686>