

УДК 796.011.3-053.6

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ О САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ 11–13 ЛЕТ В РАМКАХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ

Семёнова Г.И., Быкова В.В.

*ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина», Екатеринбург, e-mail: galsem@list.ru*

Статья посвящена исследованию вопросов формирования знаний подростков для самостоятельных занятий физической культурой в тренажёрном зале. Научные исследования в области изучения формирования знаний о физической культуре показывают, что существуют различные методики формирования знаний на уроке физической культуры и на спортивной тренировке. К сожалению, данных по формированию знаний о физической культуре у подростков при занятиях фитнесом в тренажёрном зале недостаточно. Авторами была разработана методика, которая применялась в процессе тренировочных занятий, направленных на общую физическую подготовку детей 11–13 лет. Формирование знаний осуществлялось на каждом занятии в следующих направлениях: о содержании частей занятий, об умении правильно организовать тренировочное занятие, о медико-биологическом обеспечении самостоятельных занятий. В ходе исследования для формирования знаний использовались карточки с упражнениями из игры «FIT friends» и карточки с изображением тренажёров с их описанием. Для контроля за сформированностью знаний была разработана анкета «Оценка знаний о самостоятельных занятиях физической культурой» с открытыми вопросами и вопросами с выбором ответов, разделёнными на 2 блока – организационно-методический блок построения тренировки и блок вопросов об организме человека. Анкетирование в конце педагогического эксперимента определило эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: физическая культура, персональные тренировки, тренажёрный зал, формирование знаний, методика тренировки, самостоятельные занятия

FORMATION OF KNOWLEDGE ABOUT INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION IN CHILDREN 11–13 YEARS OLD WITHIN THE FRAMEWORK OF PERSONAL TRAINING IN THE GYM

Semenova G.I., Bykova V.V.

*Ural Federal University named after the first president of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg. e-mail: galsem@list.ru*

The article is devoted to the study of the issues of the formation of knowledge of adolescents for independent physical education in the gym. Scientific research in the field of studying the formation of knowledge about physical culture shows that there are various methods of forming knowledge in a lesson of physical culture and in sports training. Unfortunately, there is not enough data on the formation of knowledge about physical culture in adolescents when doing fitness in the gym. The authors developed a methodology that was used in the process of training sessions aimed at the general physical training of children aged 11-13. The formation of knowledge was carried out at each lesson in the following areas: about the content of the parts of the classes, about the ability to properly organize a training session, about the medical and biological support of independent classes. In the course of the study, for the formation of knowledge, cards with exercises from the game "FIT friends" and cards with the image of simulators with their description were used. To control the formation of knowledge, a questionnaire "Assessment of knowledge about independent physical education" was developed with open-ended questions and questions with multiple choice of answers, divided into 2 blocks – an organizational and methodological block of building a training session and a block of questions about the human body. Questioning at the end of the pedagogical experiment determined the effectiveness of the developed methodology.

Keywords: physical culture, personal training, gym, knowledge formation, training methodology, self-study

Занятия физической культурой являются чрезвычайно мощным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно подобранные и организованные занятия могут укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, повысить физическую подготовленность и работоспособность, улучшить работу функциональных систем организма человека [1]. В связи с этим наличие знаний для организации самостоятельной тренировки актуально для каждого человека. Решение этой проблемы заключается в формировании

знаний о самостоятельных занятиях физической культурой. К сожалению, подростки не понимают, как правильно организовать тренировку, чтобы не навредить себе, а также не знают, как организовать занятие с большей эффективностью для здоровья. Научные исследования в области изучения формирования знаний о физической культуре у детей показывают, что существуют различные методики формирования знаний на уроке физической культуры. Однако недостаточно информации о формировании знаний в рамках секций или при занятиях

персональными тренировками в тренажёрном зале. В настоящее время все большую популярность приобретают занятия фитнесом. При этом не только в групповом формате, но и в виде персональных тренировок, когда занятия проводятся с одним занимающимся. Формирование знаний в процессе этих занятий, очевидно, позволит в будущем, когда человек будет заниматься физической культурой самостоятельно, использовать эти знания для эффективной и безопасной тренировки. Это определяет актуальность данного исследования.

Цель исследования – выявить эффективность экспериментальной методики формирования знаний для самостоятельных занятий физической культурой в тренажёрном зале у детей 11–13 лет, основанной на нескольких направлениях: формирование знаний о содержании частей занятий, формирование знаний об умении правильно организовать тренировочное занятие, формирование знаний о медико-биологическом обеспечении самостоятельных занятий.

Материалы и методы исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, анализ и оценка содержания занятий, математическая обработка результатов.

Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «Drive Fitness» г. Екатеринбурга с сентября по декабрь 2021 г. Дети занимались в тренажёрном зале с персональным тренером два раза в неделю. Тренировки были направлены на общую физическую подготовку. При этом дети не занимались каким-либо видом спорта или фитнесом ранее.

Для оценки уровня сформированности знаний была разработана анкета «Оценка знаний о самостоятельных занятиях физической культурой» с открытыми вопросами и вопросами с выбором ответов, разделённых на 2 блока – организационно-методический блок построения тренировки и блок медико-биологического обеспечения самостоятельных занятий. Анкетирование проводилось в начале, в середине и в конце исследования.

Формирование знаний осуществлялось на каждом занятии с момента начала эксперимента в следующих направлениях: формирование знаний о содержании частей занятий, формирование знаний об умении правильно организовывать тренировочное занятие, формирование знаний о медико-биологическом обеспечении самостоятельных занятий, в том числе о ведении самоконтроля за физической нагрузкой.

Формирование знаний об умении правильно организовывать тренировочный процесс осуществлялось с помощью карточек с упражнениями из игры «FIT friends» и карточек с изображением тренажёров с их описанием [2]. В начале исследования давалось задание на составление тренировки, где вразброс были представлены упражнения из разминки, основной части и заминки. Детям было необходимо правильно распределить упражнения по частям тренировки. С детьми обсуждались ошибки, возникшие при распределении упражнений по частям занятия. Следующим этапом было распределение этих упражнений в правильной последовательности в каждой части занятия. После разбора ошибок проводилась тренировка вместе с тренером. В течение четырёхмесячного эксперимента детьми были разработаны 6 тренировок по схемам от тренера, где сообщались задачи тренировки и её направленность. В конце эксперимента детям предлагалось самим разработать тренировку любой направленности в тренажёрном зале. Оценивался выбор средств и последовательность их использования.

Формирование знаний об организме человека осуществлялось с конца второго месяца эксперимента. Каждую третью «заминку» тренером показывался самомассаж для каждого ребёнка. В процессе работы тренер обозначал на себе либо на ребёнке место нахождения той или иной мышцы. После каждой силовой тренировки детям было необходимо соотнести мышцы и сегменты тела, которые были задействованы в ходе тренировки, с тренажёрами, упражнениями и инвентарём, которые были использованы на тренировке. На кардиотренировках детям предлагалось искать пульс, считать и делать его анализ: в каком диапазоне лучше продолжать тренировочные задания.

Результаты исследования и их обсуждение

Научные исследования в области изучения формирования знаний о физической культуре у детей показывают, что существуют методики формирования знаний о физической культуре на уроке физической культуры и на спортивной тренировке [3–5]. Так, разработанная П.В. Безбородкиным методика формирования знаний предполагает: наличие проведения двух теоретико-методических уроков в четверть, методы активного подключения учащихся к усвоению знаний (воспроизведение полученных сведений, показ упражнений, подготовка и показ творческих домашних заданий), систему творческих домашних заданий, систему знаний, систему контроля знаний

учащихся, предполагающую отслеживание выполнения домашних заданий, последовательные опросы, проведение комплексов ОРУ и отдельных упражнений [3]. Методику программированного обучения старшеклассников теоретическим знаниям по предмету «Физическая культура» предлагает Т.А. Миронова. Согласно этой теории, третий урок физической культуры может быть направлен на формирование теоретических знаний. На уроках можно использовать четыре варианта заданий. Первый вариант в виде задания-вопроса с предлагаемыми вариантами ответа, среди которых один правильный. Если ученик выбирает неправильный ответ, то ему дается пояснение, почему ответ неверный. Во втором варианте, помимо формулировки цели и задач, заранее предлагаются методы работы, последовательность выполнения задания в полном объеме. В третьем дается формулировка цели работы и задач по ее выполнению. В четвертом задании дается только формулировка цели задания, а остальное ученик должен решать самостоятельно. Так выстраивается последовательность работы ученика по принципу от простого – к сложному, от выполнения задания с помощью педагога – к выполнению задания полностью самостоятельно [4]. По мнению О.В. Мезько, «передача знаний в процессе урока» – это приём, чаще всего используемый педагогом в своей работе. После сообщения определенного объема знаний их можно подкрепить соответствующей двигательной деятельностью, а при необходимости еще раз повторить, если не вся информация будет усвоена. Такая форма сообщения знаний позволяет преподавателю, как считает автор, не нарушая структуры урока, формировать знания у воспитанников. Указанная форма сообщения знаний является наиболее приемлемой на уроке физической культуры. Она предпочтительнее даже специализированных уроков, лекций по сообщению знаний. Специальные исследования по формированию различных понятий у учеников показали, что нудные беседы не приносят положительного результата. Наоборот, краткие эмоциональные сообщения приводят к практически безошибочному результату [5]. Мы считаем, что такая форма формирования знаний приемлема и на тренировочном занятии. Особое внимание в процессе формирования знаний ряд авторов обращает на такую часть занятия, как разминка. Например, Е.Г. Ермакова и Д.Н. Прянишникова считают, что разминка – это группа упражнений, которые нужно выполнять в начале занятия, чтобы подготовить организм к основной части занятия [6].

Однако подобных методик мало, и в большей степени они направлены на формирование знаний о самостоятельных занятиях физической культурой в ходе учебного процесса в школе, тогда как недостаточно информации о формировании знаний в рамках секций или при занятиях персональными тренировками в тренажерном зале.

Таким образом, анализ литературы и опыт проведения персональных тренировок с детьми в тренажерном зале подтолкнул нас к проведению эксперимента. Его эффективность определялась с помощью анкетирования. Анкетирование для выявления уровня знаний у группы испытуемых проводилось в начале, середине и конце педагогического эксперимента.

За каждый правильный ответ в организационно-методическом блоке построения тренировки испытуемый получал 1 балл, за каждый правильный ответ в блоке медико-биологического обеспечения самостоятельных занятий испытуемый получал 0,5 балла. Всего за анкету можно было набрать 24 балла. За каждый блок вопросов можно было получить по 12 баллов. Оценка анкеты происходила следующим образом: 80–100% – отлично, 79–50% – хорошо, 49% и ниже – неудовлетворительно. Поскольку формирование знаний осуществлялось в нескольких направлениях, то анализ результатов также осуществлялся отдельно по организационно-методическому блоку построения тренировки и блоку медико-биологического обеспечения самостоятельных занятий. Результаты анкетирования на трех этапах эксперимента по двум блокам отражены на рис. 1–3.

Из рис. 1 видно, что определенные знания организационно-методического характера у подростков имеются уже до начала эксперимента. Очевидно, эти знания получены на уроках физической культуры. Однако необходимых знаний медико-биологического обеспечения самостоятельных занятий до начала эксперимента у подростков, занимающихся в тренажерном зале, недостаточно.

Из рис. 2 видно, что за 2 месяца персональных тренировок дети в большей мере освоили организационно-методические вопросы построения тренировки, так как у всей группы испытуемых наблюдается оценка не ниже уровня «хорошо». Это может говорить о том, что даже двух месяцев персональных тренировок в тренажерном зале при формировании знаний о частях занятий и умения правильно организовать тренировочное занятие достаточно. За второй блок, «вопросы об организме человека», у половины испытуемых результат колеблется в районе 50%, а у другой половины – ниже

30%. Только трое исследуемых имеют низкий порог оценки «хорошо», у остальных – «неудовлетворительно». Следовательно,

для формирования знаний о медико-биологическом обеспечении самостоятельных занятий двух месяцев недостаточно.

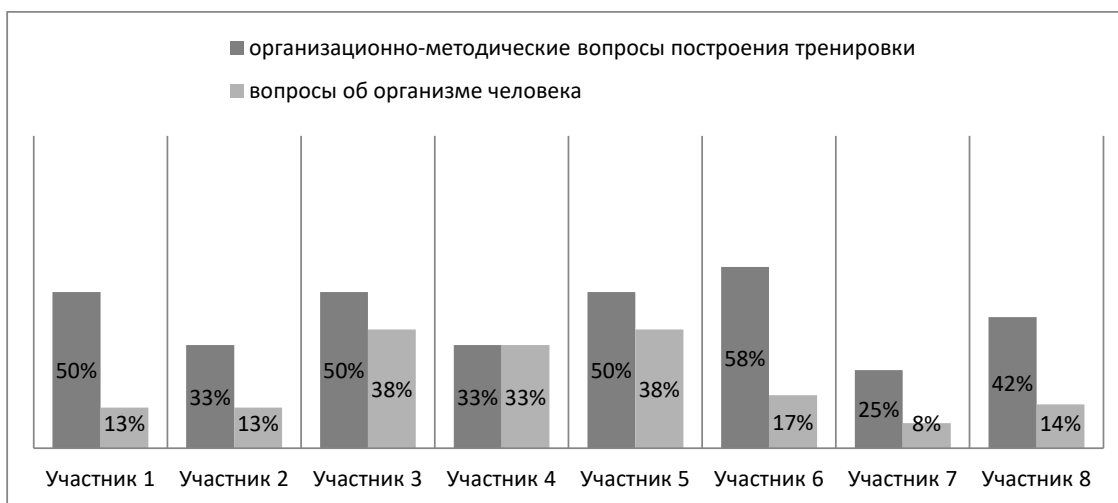


Рис. 1. Результаты анкетирования в начале эксперимента, в процентах



Рис. 2. Результаты анкетирования в середине эксперимента, в процентах

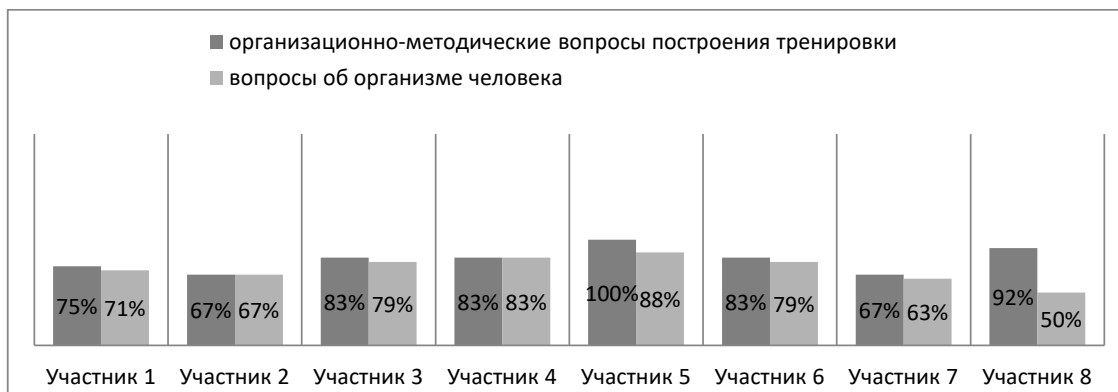


Рис. 3. Результаты анкетирования в конце эксперимента, в процентах

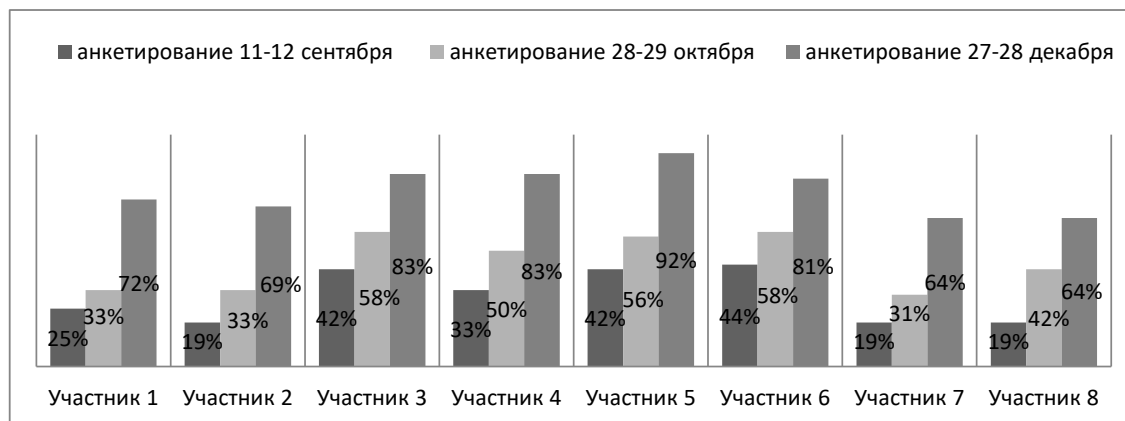


Рис. 4. Динамика прироста знаний по физической культуре

Из рис. 3 видно, что в конце эксперимента у всех испытуемых повысилась сформированность знаний. По организационно-методическому блоку вопросов она достигла довольно высокого уровня (от 67 до 100% от максимально возможных). Также можно обратить внимание, что спустя 4 месяца использования экспериментальной методики уровень знаний об организме человека также существенно повысился (от 50 до 88%).

Если проанализировать общий прирост знаний, необходимых для самостоятельных занятий подростков в тренажерном зале, то на рис. 4 можно увидеть положительную динамику у каждого из испытуемых.

Из рис. 4 видно, что в начале исследования у всех испытуемых наблюдается оценка «неудовлетворительно». В ходе эксперимента у четверых испытуемых за анкетирования оценка «неудовлетворительно» выросла до минимального порога оценки «хорошо». Результаты финального анкетирования показывают, что у четверых испытуемых, у которых и при втором тестировании наблюдалась оценка «неудовлетворительно», результаты возросли до оценки «хорошо». У других испытуемых оценка «хорошо» перешла в оценку «отлично».

Заклучение

Результаты исследования показали, что экспериментальная методика формирования знаний по физической культуре позволила детям в значительной мере освоить организационно-методические вопросы построения тренировки и повысить уровень знаний о медико-биологических аспектах тренировки. Положительная динамика результатов анкетирования как по блокам, так и в целом свидетельствует об эффективности разработанной методики. Стоит отметить, что в конце эксперимента у де-

тей не только повысился уровень знаний, но и сформировались умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Дети не только научились подбирать упражнения и инвентарь в соответствии с поставленными персональным тренером задачами, но и проводить эти занятия самостоятельно. Очевидно, что в дальнейшем эти знания позволят подросткам заниматься фитнесом в тренажерном зале не только под руководством тренера, но и самостоятельно. Важно, что наличие знаний о построении тренировочного занятия, об организме человека и влиянии различных упражнений на системы и функции организма, будут способствовать повышению эффективности и безопасности самостоятельной тренировки.

Список литературы

1. Ерёмин Р.В., Моськин С.А. Организация самостоятельных занятий физической культуры в целях повышения двигательной активности человека // Наука-2020. 2018. № 2 (18). С. 47–53.
2. Пархоменко С.В. Банда умников. Игровая методика тренировок «FIT friends». 2019. [Электронный ресурс]. URL: <https://bandaumnikov.ru/product/fitfriends/> (дата обращения: 18.03.2022).
3. Безбородкин П.В. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2000. 24 с.
4. Миронова Т.А. Формирование знаний у школьников по физической культуре на основе применения программированного обучения // Социально-экономические явления и процессы. 2012. № 4 (038). С. 157–159.
5. Мезько О.В. Формирование теоретических основ физической культуры личности учащихся второй ступени образования // Педагогическое сообщество «УРОК.РФ». 2016. [Электронный ресурс]. URL: [formirovanie_teoricheskikh_osnov_fizicheskoi_kultu_071707](http://formirovanie.teoreticheskikh_osnov_fizicheskoi_kultu_071707) (дата обращения: 18.03.2022).
6. Ермакова Е.Г., Прянишникова Д.Н. Формы, виды, задачи разминки на занятиях физической культурой. Роль разминки при сдаче зачетных нормативов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 2–1 (41). С. 83–86.