

УДК 796.011.7

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/28>

Л.И. Костюнина

д-р пед. наук

г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

Г.И. Кожемякина

г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

Е.В. Просвирнова

г. Ульяновск, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассмотрена значимость физической культуры как средства эстетического воспитания. Предложены методические подходы к формированию компонентов эстетической культуры у детей младшего школьного возраста на основе применения средств базовой и танцевальной аэробики, степ-аэробики, упражнений функционального тренинга. Результаты педагогического эксперимента подтверждают обоснованность авторских подходов.

Ключевые слова: фитнес; эстетическое воспитание; двигательный компонент эстетической культуры; младший школьный возраст; дети; эстетическое восприятие.

L.I. Kostyunina

Doctor of Pedagogical Sciences

Ulyanovsk, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

G.I. Kozhemyakina

Ulyanovsk, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

E.V. Prosvirnova

Ulyanovsk, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

FITNESS AS A MEANS OF AESTHETIC EDUCATION OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Abstract. The article considers the significance of physical culture as a means of aesthetic education. Methodical approaches to formation of components of aesthetic culture in children of primary school age based on application of basic and dance aerobics, step aerobics, functional training exercises are proposed. The results of the pedagogical experiment confirm the validity of copyright approaches.

Keywords: fitness; aesthetic education; motor component of aesthetic culture; junior school age; children; aesthetic perception.

Актуальность. Проблема развития современного человеческого потенциала обуславливает необходимость поиска педагогических подходов, обеспечивающих

гармоничное сочетание и взаимодействие в человеке физического и духовного начал. В занятиях физической культурой учащихся общеобразовательных учреждений скрыт значительный потенциал эстетического воспитания, формирующий все стороны гармоничного развития высоконравственной личности через понимание прекрасного и стремление к самосовершенствованию – как духовному, так и телесному. Фитнес как современная форма организации различных видов двигательной активности детей школьного возраста, студенческой молодежи, лиц зрелого и пожилого возраста обеспечивает возможность не только индивидуального физического совершенствования, оздоровления, повышения адаптационных возможностей организма, но и содействует формированию эстетических представлений на основе освоения культуры движений, гармонии движения и внутреннего состояния, преобразования своей телесной сущности. Анализ специальной научно-методической литературы, результатов диссертационных исследований указывает на то, что фитнес является высокоэффективным средством в системе физического и эстетического воспитания учащейся молодежи [3–6]. Эстетическая культура личности – интегральное образование, в котором взаимодействуют сознание, чувства, способности индивида. Эстетическая культура включает ряд взаимосвязанных компонентов: эстетическая образованность, система ценностных ориентаций, эмоциональная восприимчивость к красоте, художественно-творческие способности, эстетика движений. Перечисленные компоненты можно рассматривать как направляющие элементы освоения духовно-практического эстетического опыта, накопленного в сфере физической культуры и спорта [7]. Эстетическое воспитание осуществляется на всех этапах возрастного развития личности. Чем раньше ребенок попадает в сферу целенаправленного эстетического воздействия, тем больше оснований надеяться на его результативность. Необходимо обратить особое внимание на эстетическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста, когда дети наиболее открыты к восприятию прекрасного и стремятся к его постижению в различных видах деятельности. В связи с этим особую актуальность приобретает воспитание у младших школьников художественного вкуса, формирование у них творческих умений, осознание ими чувства прекрасного средствами физического воспитания [1].

Цель исследования – повышение уровня сформированности компонентов эстетической культуры детей младшего школьного возраста на основе комплексного использования средств фитнеса.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; контрольные упражнения, тесты (оценка пластичности, музыкальности, сохранения осанки); метод экспертных оценок; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Исследование проводилось на базе ДЮСШ Ленинского района г. Ульяновска, СОШ № 56 в период с сентября 2018 по май 2019 гг. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 учащихся 2-го класса (девочки, возраст 8–9 лет). Все участники педагогического эксперимента занимались в спортивных секциях в рамках внеурочной работы. В состав экспериментальной группы вошли дети, занимающиеся в спортивно-оздоровительной группе

отделения спортивной аэробики (ЭГ, 12 человек). Занятия в ЭГ проводил тренер ДЮСШ Ленинского района с использованием средств детского фитнеса. В контрольной группе дети занимались в школьных секциях по различным видам спорта (КГ, 12 человек). На начало педагогического эксперимента дети КГ и ЭГ имели примерно одинаковый уровень физической и двигательной подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. Эстетическая культура является необходимым компонентом базовой культуры личности, обеспечивающим чувственное освоение действительности, в том числе и в процессе физкультурной деятельности. Эстетическая культура младшего школьника включает сложный комплекс теоретических знаний и представлений об искусстве, личного эмоционального опыта, приобретенного в процессе усвоения базовых знаний из различных наук, навыков творчества и реализации двигательных возможностей в процессе специально организованных и самостоятельных форм физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих возможность эстетического восприятия окружающего мира в теории и в практической деятельности [3; 6; 7]. В основе эстетической культуры лежит понятие эстетика (от греч. «эстетис» – ощущение, чувственное восприятие). В ходе развития человечества данное понятие претерпевало естественные качественные изменения, тонко реагируя на общественный строй, этническую культуру, развитие наук и искусств, условия быта и деятельности людей. Многочисленные культурные пласты, оставленные нам в наследство, характеризуют эстетику физической культуры, прежде всего, во взглядах на красоту тела человека, на красоту его движений, на красоту спортивного соперничества, при котором демонстрируются не только физические, но и духовные качества спортсмена [7].

Двигательный компонент эстетического воспитания определяется красотой и пластикой движений спортсменов в различных видах спорта, проявлением индивидуального спортивного мастерства, когда любители спорта получают эстетическое удовольствие от филигранной техники спортсмена, красивого завершающего удара мячом в ворота соперника, реализации спортсменом продуманной тактики выполнения технико-тактических действий, обеспечивающей победу. Эстетический компонент состязательной деятельности обеспечивается достижением спортсменом определенного уровня физической и специальной подготовленности, развитием ведущих двигательно-координационных качеств, которые определяют качественные стороны выполнения человеком различных движений [2–5]. Средства фитнеса, развиваясь и совершенствуясь, охватывают различные формы двигательной активности и в полной мере могут способствовать решению обозначенной выше проблемы в рамках физического воспитания детей школьного возраста. Эффективность средств фитнеса обеспечивается возможностью разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательно-координационных качеств, восприятие эстетики движений и формирование культуры движений.

Формирование эстетического восприятия тренировочных занятий обеспечивается эмоциональностью, музыкальным сопровождением, создающим положительный

психологический настрой, а также танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, стремлением к красоте движений и их согласованности с музыкой, с внутренним состоянием ребенка, возможностью демонстрации своих чувств и получением удовлетворенности от ответной реакции, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к занятиям фитнесом.

Занятия фитнесом детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, повышению интереса к урокам физической культуры. Фитнес содействует формированию двигательной культуры, культуры тела, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечений, обуславливает возможность самосовершенствования, потребность в ведении здорового образа жизни [2; 4; 6]. Таким образом, фитнес можно рассматривать как общедоступное, высокоэффективное, эмоциональное средство в системе физического и эстетического воспитания.

Разработанная нами экспериментальная методика комплексного применения средств фитнеса для формирования эстетического восприятия, двигательных компонентов эстетического воспитания применялась в спортивно-оздоровительных группах по детскому фитнесу. В ЭГ занятия по детскому фитнесу проводились три раза в неделю по направлению: степ-аэробика, базовая и танцевальная аэробика, стретчинг, включая комплексы упражнений со скакалкой, гантелями, эспандерами на основе принципов функционального тренинга. С помощью комплексного применения упражнений, способствующих в значительной мере повышению уровня развития двигательных-координационных качеств учащихся, мы достигали поставленной цели эстетического воспитания – формирование компонентов эстетической подготовленности детей. Все занятия проводились с использованием музыкального сопровождения. Музыка выполняет ряд специальных функций:

- благодаря музыке фитнес является эффективным средством эстетического воспитания;
- музыка имеет важное значение при обучении движениям, особенно при формировании выразительности и артистичности двигательных действий;
- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственно эмоционального воздействия, под музыку легче переносятся большие физические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления.

Комплексы классической и танцевальной аэробики использовались как в подготовительной, так и в основной части занятий. Применялись базовые шаги аэробики, соединенные в различные комбинации. Разучивание комбинаций с детьми осуществлялось при помощи метода целостного упражнения: занимающиеся под оптимальный темп музыкального сопровождения (120–130 акц/мин) повторяли за преподавателем сначала шаги низкой интенсивности, которые далее объединялись в простейшие комбинации не более 8 счетов, затем высокой интенсивности, которые объединялись в композицию. Программно-содержательное обеспечение тренировочного процесса в аспекте формирования эстетической культуры младших школьников включало ознакомление с теоретическими сведениями об эстетике физической культуры и физических упражнений, спортивной этике,

реализуемых в самостоятельной работе и представляемых в виде сообщений на тренировочных занятиях, что позволило повысить эффективность психолого-педагогических воздействий на формирование эстетических представлений младших школьников.

Как показывают результаты тестирования, уровни физической подготовленности, сформированности компонентов эстетической культуры младших школьников КГ и ЭГ до педагогического эксперимента не имели существенных различий ($p > 0,05$). Уровень двигательного компонента эстетического воспитания младших школьников в КГ и ЭГ до педагогического эксперимента также не имел существенных различий, что видно из таблицы 1.

Таблица 1

Показатели уровня сформированности двигательного компонента эстетической культуры учащихся ЭГ и КГ до педагогического эксперимента ($M \pm m$, балл)

№ п/п	Контрольное упражнение (тесты)	До педагогического эксперимента		Достоверность различий, P
		КГ	ЭГ	
1	Осанка	2,7±0,33	2,8±0,56	$p > 0,05$
2	Пластичность	2,1±0,43	2,3±0,76	$p > 0,05$
3	Музыкальность	3,4±0,44	3,3±0,53	$p > 0,05$

Примечание. Количество испытуемых: КГ – 12 школьников, ЭГ – 12 школьников.

На занятиях с ЭГ использовалась методика комплексного применения средств фитнеса, которая позволяет решать комплекс оздоровительных задач (повышение функционального состояния и качества здоровья, получение физического и психоэмоционального удовольствия, формирование осанки, совершенствование телосложения), образовательных задач (обучение выполнению упражнений различных видов фитнеса, обучение правилам безопасности, формирование специальных знаний), воспитательных задач (воспитание дисциплинированности, аккуратности, внимательности, воспитание чувства коллективизма, воспитание эстетики движений и красоты своего тела).

После педагогического эксперимента нами были получены результаты тестирования уровня физической подготовленности и развития двигательного-координационных качеств испытуемых КГ и ЭГ, которые представлены в таблицах 2, 3.

Проследим динамику результатов педагогического тестирования в КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента. В трех тестах на физическую подготовленность из пяти наблюдаются достоверные приросты в результатах после эксперимента ($p > 0,05$): поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки. До начала педагогического эксперимента в КГ показатель гибкости составлял в 7,4±1,64 см; в ЭГ – 8,0±1,38 см ($p > 0,05$). В конце эксперимента показатель школьниц КГ составил 8,2±0,83 см, в ЭГ – 11,6±0,58 см ($p < 0,05$). В тестах «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки» после педагогического эксперимента получены следующие результаты: в ЭГ прирост составил 36,3% и 48,5% соответственно, а в КГ всего лишь 11,2% в первом из рассматриваемых контрольных

упражнений и 11,9% – во втором. Различия статистически достоверны ($p > 0,05$). Предполагается, что этому способствовало применение в ЭГ упражнений стретчинга, упражнений с гантелями, эспандерами.

Таблица 2

Показатели уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Группа испытуемых	После педагогического эксперимента		Достоверность различий, P
			M	$\pm m$	
1	Прыжок в длину с места (см)	КГ	<u>132,4</u>	<u>4,67</u>	$p > 0,05$
		ЭГ	133,6	3,43	
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (количество раз)	КГ	<u>18,8</u>	<u>0,94</u>	$p < 0,05$
		ЭГ	23,3	1,28	
3	Наклон вперед из положения сидя (см)	КГ	<u>8,2</u>	<u>0,83</u>	$p < 0,05$
		ЭГ	11,6	0,58	
4	Бег 30 м (с)	КГ	<u>6,4</u>	<u>0,88</u>	$p > 0,05$
		ЭГ	6,2	0,93	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (количество раз)	КГ	<u>11,3</u>	<u>1,03</u>	$p < 0,05$
		ЭГ	14,7	0,79	

Примечание. Количество испытуемых: КГ – 12 школьников, ЭГ – 12 школьников.

Динамику показателей сформированности двигательного компонента эстетического воспитания младших школьников КГ и ЭГ можно проследить по результатам, представленным в таблице 3.

Таблица 3

Показатели уровня сформированности компонентов эстетической подготовленности экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента ($M \pm m$, балл)

№ п/п	Контрольное упражнение (тесты)	После педагогического эксперимента		Достоверность различий, P	Прирост, %
		КГ	ЭГ		
1	Осанка	3,1 \pm 0,29	4,6 \pm 0,31	$p < 0,05$	<u>14,8</u> 64,2
2	Пластичность	2,5 \pm 0,54	4,1 \pm 0,26	$p < 0,05$	<u>19,0</u> 78,2
3	Музыкальность	3,7 \pm 0,23	4,3 \pm 0,12	$p < 0,05$	<u>8,8</u> 30,3

Примечание. Количество испытуемых: КГ – 12 школьников, ЭГ – 12 школьников. В числителе: прирост в КГ, в знаменателе – прирост в ЭГ.

Осанка является одним из показателей гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности. Правильная осанка характеризует способность младших школьников управлять своим телом и контролировать положения всех его частей при решении разнообразных двигательных задач. Прирост данного показателя в КГ при исходной оценке $2,7 \pm 0,33$ балла составил 14,8%, тогда как в ЭГ при исходной оценке $2,8 \pm 0,56$ балла – 64,2% ($p < 0,05$). Важным показателем качества двигательной деятельности является пластичность, обеспечивающая грациозное выполнение движений, их выразительность, соразмерность и точность, важных в любом возрасте, чтобы чувствовать себя уверенно. В тестировании в КГ и ЭГ пластичность определялась степенью слитности выполнения движений «волна» (волна туловищем вперед стоя на носках, руки вверх; шаг правой в сторону, левую скрестно вперед, поворот переступанием на 360° в стойку на носках, руки вверх – наружу). Прирост показателей пластичности в КГ составляет 19,0%, в ЭГ – 78,2% ($p < 0,05$), что свидетельствует об эффективности разработанной нами методики. Подобная динамика показателей прироста наблюдается и в тесте на музыкальность.

Таким образом, результаты тестирования подтверждают тот факт, что использование средств фитнеса со спортивными снарядами и без них способствовало формированию у младших школьников умений и навыков восприятия и оценки временных, пространственных и динамических характеристик движений, поскольку все движения базовых направлений фитнеса характеризуются координационной сложностью, обладают высоким эстетическим потенциалом в совокупности с музыкально-ритмическим воздействием на занимающихся. Занятия под музыку обеспечивали положительный психоэмоциональный фон занятий, повышали интерес детей к выполнению заданий, тем самым способствовали формированию культуры движений как показателя уровня эстетического воспитания и телесного совершенствования. Оздоровительные и воспитательные задачи решались нами в неразрывной связи с образовательными задачами. По окончании формирующего эксперимента уровень сформированности знаний в сфере физической и эстетической культуры учащихся ЭГ по сравнению с КГ оказался существенно выше. Так, средний балл оценки знаний в ЭГ оказался выше, чем в КГ в 1,21 раза; средний балл за творческое отношение к физкультурно-спортивной деятельности в ЭГ превысил показатель учащихся КГ в 1,29 раза; средний балл оценки эстетического интереса в ЭГ выше, чем в КГ, в 1,31 раза ($P < 0,05$). В целом уровень оценки когнитивного компонента эстетической культуры школьника в ЭГ в 1,27 выше, чем в КГ ($P < 0,05$).

Таким образом, повышение качественных сторон двигательной деятельности обеспечивается длительным, сложным, творческим процессом, связанным с необходимостью развития необходимых двигательно-координационных качеств, воспитанием музыкального вкуса и эстетики восприятия движений. Рациональная система педагогических воздействий на основе применения средств различных видов оздоровительного фитнеса позволяет добиться значительных результатов в повышении как физической, так и эстетической подготовленности младших школьников.

Заключение. Обеспечение условий для гармоничного сочетания средств и методов физического и духовного развития детей младшего школьного возраста является важной функцией педагогов-специалистов в области физической культуры, которые наряду с образовательными задачами должны решать задачи нравственного, эстетического, патриотического воспитания. Эстетическое воспитание, в основе которого лежит воспитание способности к полноценному восприятию и оценке прекрасного в искусстве, в повседневной жизнедеятельности, в различных формах физкультурно-спортивной деятельности, должно стать одним из приоритетных направлений педагогической деятельности педагогов физической культуры, тренеров. Фитнес-программы являются одним из перспективных средств повышения эффективности занятий физкультурно-спортивной направленности, развития эстетических представлений и формирования двигательного компонента эстетического воспитания детей младшего школьного возраста.

Литература

1. Карманова Л.В. Физическая культура младшего школьника / Под ред. Л.В. Кармановой, В.Н. Шебеко. Минск, 2014. 282 с.
2. Касаткина Н.А., Разумова Л.В., Назаренко Л.Д. Повышение технической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой (девочки 12–14 лет) на основе формирования мыслительных процессов. Ульяновск, 2015. 135 с.
3. Ключникова С.Н., Костюнина Л.И., Назаренко Л.Д. Шейпинг: развитие пластичности. Ульяновск, 2010. 124 с.
4. Костюнина Л.И., Ключникова С.Н., Назаренко Л.Д. Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике. М., 2010. 114 с.
5. Костюнина Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2006. 24 с.
6. Красникова Н.В. Формирование эстетического компонента двигательной деятельности занимающихся оздоровительной аэробикой: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Набережные Челны, 2009. 22 с.
7. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. М., 2004. 249 с.

© Костюнина Л.И., Кожемякина Г.И., Просвирнова Е.В.