

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ЛУКЬЯНОВА АЛЕНА ИГОРЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

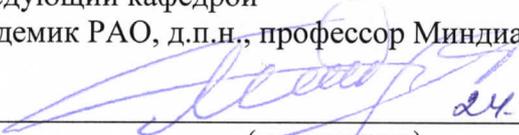
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ
МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ ДЕТЕЙ 11-14 ЛЕТ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической
культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.


24.11.2020

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

23.11.2020 

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

20.11.2020 

(дата, подпись)

Обучающийся Лукьянова А.И.

(фамилия, инициалы)
19.11.2020

(дата, подпись)

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Актуальность нашего исследования обусловлена проблемой отсутствия долговременной мотивации к занятиям фитнес-аэробикой у детей возраста 11-14 лет и нехваткой методического обеспечения по повышению и сохранению устойчивого интереса к занятиям у детей данного возраста.

Объектом данного исследования является тренировочный процесс по фитнес-аэробике, **предметом** исследования – формирование устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробикой детей 11-14 лет.

Цель исследования – разработать педагогические приемы, которых должен придерживаться тренерский состав, для повышения и сохранения мотивации к занятиям фитнес-аэробикой у детей 11-14 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования мотивов занятиями фитнес-аэробикой.
2. Выявить основные виды мотивов к занятиям фитнес-аэробикой у спортсменов 11-14 лет, и причины, которые препятствуют посещению занятий.
3. Оценить представления тренеров и детей возраста 11-14 лет о структуре тренировочного процесса в виде спорта фитнес-аэробика.
4. Разработать методику, которой должен придерживаться тренерский состав, для повышения и сохранения мотивации к занятиям фитнес-аэробикой у детей 11-14 лет.
5. Оценить эффективность разработанной методики по повышению мотивационного компонента у спортсменов 11-14 лет, занимающихся фитнес-аэробикой в педагогическом эксперименте.

Гипотеза: предполагалось, что знание способов формирования положительных мотивов у детей 11-14 лет, занимающихся фитнес-аэробикой, и использование этих знаний в профессиональной деятельности

педагогического состава, позволит сформировать и закрепить у детей устойчивый интерес к занятиям.

Научная новизна исследования заключается в разработке методики формирования устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробикой, повышающей уровень физической подготовленности и физического здоровья детей, средствами педагогических приемов тренерского состава.

Практическая значимость работы заключается в применении педагогических приемов, как средств повышения и сохранения мотивации к занятиям фитнес-аэробикой у детей 11-14 лет, и они также могут быть использованы в работе организации при отборе сотрудников.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания (тестирование).
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.

В процессе решения поставленных нами задач мы проанализировали тренировочный процесс групп по фитнес-аэробике и выявили их закономерности по данным анкетирования и педагогического наблюдения.

В результате полученных данных мы внесли значительные изменения в тренировочный процесс экспериментальной группы, а также предоставили методические рекомендации по повышению и сохранению мотивации у занимающихся, средствами включения разработанных нами в ходе исследования педагогических приемов.

Магистерская диссертация состоит из: 64 страниц, 3 таблиц, 11 рисунков, 2 приложений и 51 использованного источника, на которых цель и поставленные задачи были выполнены полностью.

ESSAY

The relevance of our research is due to the problem of the lack of long-term motivation to engage in fitness aerobics in children aged 11-14 years and the lack of methodological support to increase and maintain a steady interest in exercising in children of this age.

The **object** of this research is the training process in fitness aerobics, the **subject** of the research is the formation of a sustainable interest in fitness aerobics in children aged 11-14 years.

The purpose of the study is to develop pedagogical techniques that must be adhered to by the coaching staff in order to increase and maintain motivation for fitness aerobics in children 11-14 years old.

Research objectives:

1. To analyze scientific and methodological literature on the problem of studying motives by doing fitness aerobics.
2. To identify the main types of motives for fitness-aerobics among athletes 11-14 years old, and the reasons that prevent them from attending classes.
3. To assess the ideas of coaches and children aged 11-14 years about the structure of the training process in the sport of fitness-aerobics.
4. To develop a methodology that the coaching staff must adhere to in order to increase and maintain motivation to engage in fitness aerobics in children of 11-14 years old.
5. To assess the effectiveness of the developed methodology to increase the motivational component among athletes 11-14 years old, engaged in fitness aerobics in a pedagogical experiment.

Hypothesis: it was assumed that knowledge of the ways of forming positive motives in children of 11-14 years old, engaged in fitness aerobics, and the use of this knowledge in the professional activities of the teaching staff, will help to form and consolidate in children a steady interest in classes.

The scientific novelty of the research lies in the development of a methodology for the formation of a sustainable interest in fitness aerobics, which increases the level of physical fitness and physical health of children, by means of pedagogical techniques of the coaching staff.

The practical significance of the work lies in the use of pedagogical techniques as a means of increasing and maintaining motivation for fitness aerobics in children 11-14 years old, and they can also be used in the work of the organization when selecting employees.

Research methods:

1. Analysis of scientific and methodological literature.
2. Control tests (testing).
3. Pedagogical supervision.
4. Pedagogical experiment.

In the process of solving the tasks set by us, we analyzed the training process of groups in fitness-aerobics and revealed their regularities according to the data of questioning and pedagogical observation.

As a result of the data obtained, we made significant changes in the training process of the experimental group, as well as provided methodological recommendations for increasing and maintaining motivation among those involved, by means of including the pedagogical techniques developed by us during the research.

The master's thesis consists of: 64 pages, 3 tables, 11 figures, 2 annexes and 51 used sources, on which the goal and tasks were completed in full.

Оглавление

	стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ У ДЕТЕЙ.....	6
1.1. Историко-педагогический аспект проблемы формирования интереса детей к занятиям аэробикой.....	6
1.2. Фитнес-аэробика как вид спорта.....	8
1.3. Этапы многолетней подготовки спортсменов в фитнес-аэробике.....	11
1.4. Мотивация. Виды мотивов к занятиям физической культурой у детей и подростков.....	15
1.5. Переходный возраст у детей 11-14 лет. Смена интересов и приоритетов.....	20
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	26
2.1. Организация исследований.....	26
2.2. Методы исследований.....	27
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ВЫЯВЛЕНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ.....	30
3.1. Результаты анкетирования.....	30
3.2. Выявление особенностей тренировочного процесса у группы по фитнес-аэробике.....	39
3.3. Экспериментальное внедрение педагогических приемов и проверка эффективности.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в современном обществе остро стоит вопрос приобщения молодого поколения к ценностям физической культуры и формированию осознанной потребности ведения здорового образа жизни.

Для полноценного и гармоничного развития ребенка нужно не только развивать его умственные способности, но также и физические. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремленность, желание побеждать, ну и, конечно же, поддерживает его организм здоровым, сильным и ловким. Правильное преподавание предмета делает его интересным и помогает воспитать характер учащегося. Для педагога представляется возможным вкладывать не только свои знания по предмету, но и также подходить к предмету с творческой стороны, увлекая ребят в мир физкультуры и спорта. Формы и методы проведения занятий требуют модернизации, а также поиска новых путей и средств обучения школьников двигательным действиям на уроках физической культуры. Немаловажную роль имеет качество преподавания физической культуры и личность самого педагога. К сожалению, многие учителя физической культуры просто не уделяют должного внимания ученикам на уроке и недостаточно работают в направлении решения проблемы по повышению мотивации обучающихся. Проблема формирования познавательного интереса рассматривается в трудах Ш. А. Амонашвили, И. И. Бецкого, В. Г. Белинского, А. И. Герцена, Н. А. Добролюбова, А. С. Макаренко, Л. Н. Толстого, К. Д. Ушинского, Ф. И. Янковича.

Сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями является актуальной проблемой в наше время. Необходимо осуществлять поиск новых методов и средств, способствующих приобщению к физической культуре, и повышению мотивации к занятиям физической культурой. В современном мире появляется множество новых интересных видов спорта, которые могли

бы повысить интерес у школьников к занятиям физической культурой. Одним из таких является фитнес-аэробика.

Объект исследования – тренировочный процесс по фитнес-аэробике детей 11-14 лет.

Предмет исследования – формирование устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробикой детей 11-14 лет.

Цель исследования – разработать педагогические приемы, которых должен придерживаться тренерский состав, для повышения и сохранения мотивации к занятиям фитнес-аэробикой у детей 11-14 лет.

Гипотеза: предполагалось, что знание способов формирования положительных мотивов у детей 11-14 лет, занимающихся фитнес-аэробикой, и использование этих знаний в профессиональной деятельности педагогического состава, позволит сформировать и закрепить у детей устойчивый интерес к занятиям.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования мотивов занятиями фитнес-аэробикой.
2. Выявить основные виды мотивов к занятиям фитнес-аэробикой у спортсменов 11-14 лет, и причины, которые препятствуют посещению занятий.
3. Оценить представления тренеров и детей возраста 11-14 лет о структуре тренировочного процесса в виде спорта фитнес-аэробика.
4. Разработать методику, которой должен придерживаться тренерский состав, для повышения и сохранения мотивации к занятиям фитнес-аэробикой у детей 11-14 лет.
5. Оценить эффективность разработанной методики по повышению мотивационного компонента у спортсменов 11-14 лет, занимающихся фитнес-аэробикой в педагогическом эксперименте.

Научная новизна исследования заключается в разработке методики формирования устойчивого интереса к занятиям фитнес-аэробикой, повышающей уровень физической подготовленности и физического здоровья детей, средствами педагогических приемов тренерского состава.

Практическая значимость работы заключается в применении педагогических приемов, как средств повышения и сохранения мотивации к занятиям фитнес-аэробикой у детей 11-14 лет, и они также может быть использована в работе организации при отборе сотрудников.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания (тестирование).
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ У ДЕТЕЙ

1.1. Историко – педагогический аспект проблемы формирования интереса детей к занятиям аэробикой

Начиная со второй половины XVIII в. в истории педагогики стали рассматривать проблему повышения интереса детей к учению. Развитие просвещения стимулировали социально-экономический рост и преобразования российского общества. В стране, где активно стали развиваться промышленность и торговля, возникла потребность в воспитании новых кадров, имеющих знания, необходимые для применения в этих областях. К перестройке просвещения были привлечены лучшие умы, поддерживающие идеи европейской педагогики [1].

В. А. Капранова пишет, что И.И. Бецкой, чтобы вырастить «новую породу людей», предложил создать сословные учебные заведения. В его идеях отражалось новое отношение общества к человеку. Он утверждал, что пока учение будет «горестным», у ребенка не будет желания учиться. Необходимо привить охоту к занятиям, разбудить стремление учиться. Бецкой своими работами практически руководил перестройкой образования, но воплотить свои идеи ему так и не удалось [2]. Его работу продолжил Ф.И. Янкович, который предложил ввести в обучение элементы игры. Эту идею поддержал в своих работах Н.И. Новиков, который отождествлял любопытство учеников с потребностью в учении. Н.И. Новиков придавал особое значение роли воспитателя, отмечает Т. С. Буторина [3].

Таким образом, в первой половине XIX в. появилась система образования, требовавшая новой дидактической теории, которой в начале века еще не было. Стали издаваться первые, хотя и переводные, работы по педагогике [4]. З. И. Васильева писала о том, что В.Ф. Одоевский

разграничил понятия любопытство и любознательность. Он считал, что свойственное детям любопытство – это лишь первый шаг на пути к развитию интереса, которое может перерасти в любознательность, страсть к познанию, развивающую умственную самостоятельность [5]. Другие известные мыслителя XIX в. предлагали развивать любознательность детей при помощи естественных наук, книг, знакомящих с землей, природой. Они были убеждены, что, поскольку природа близка детям, такая литература сильнее всего может их заинтересовать [6].

Передовая педагогическая мысль 60-70-х гг. XIX в., обсуждая вопросы воспитания и обучения, не обходила стороной проблему интереса в обучении несмотря на то, что социальных исследований по этой проблеме все еще не было [7]. «Более обстоятельно проблему повышения интереса к учению рассмотрел К.Д. Ушинский. Педагогическая теория К.Д. Ушинского подводила глубокую психологическую основу под проблему интереса в учении, усиливая внимание общественности к своеобразному развитию детей. Пристальное внимание также уделялось развитию внутреннего мира ребенка на основе его полной свободы» - рассказывал В. А. Попов [7].

Эту точку зрения отразил в своих педагогических взглядах Л.Н. Толстой. Он считал, что интерес ребенка может раскрыться лишь в условиях, не стесняющих проявление его способностей и склонностей. В педагогических взглядах Толстого понятие «интерес» является центральным. «Важнейшее условие проявления интереса – это создание на уроке такой естественной, свободной атмосферы, которая вызывает подъем душевных сил ребенка» - пишет О. О. Петрова [8]. Демократы Н.А. Добролюбов и Н.Г. Чернышевский также считали, что только воспитание, опирающееся на разумную свободу ребенка, развивает его интересы и любознательность, укрепляет его ум и волю [9]. Но еще долго прогрессивные идеи мыслителей XIX в. трудно было применить на практике, отмечал В. А. Титов [9].

А. Д. Тимохов писал, что практическое применение прогрессивные

идеи по проблеме интереса в обучении приобрели в работах С.Т. Шацкого. Он считал интерес важным фактором активного усвоения ребенком социального опыта, с другой стороны – роль интереса он видел в приспособлении ребенка к окружающей среде [10].

Некоторые методические приемы предложил А.С. Макаренко: подсказка, вызывающая догадку, постановка интересного вопроса, введение нового материала, рассматривание иллюстраций, наталкивающих на вопросы и т.д. Макаренко считал, что содержание всей образовательной работы определяется детским интересом, им пронизаны его жизнь и труд [11]. Лабораторией экспериментальной диалектики НИИ педагогики Грузии под руководством Ш.А. Амонашвили были разработаны психолого - педагогические основы эксперимента по обучению шестилеток, накоплены приемы стимулирования познавательных интересов детей, отмечает Д. И. Латышина [12].

Дальнейшее исследование проблемы формирования интереса в контексте разнообразной деятельности учащихся, разработка и описание методов педагогического воздействия с целью повышения этого интереса позволяет творчески работающим учителям успешно формировать и развивать интересы учащихся, воспитывать их активное отношение к жизни [12].

1.2 Фитнес-аэробика как вид спорта

Фитнес-аэробика – это молодой вид спорта, взявший свои корни из фитнеса и включивший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика. Фитнес-аэробика стала качественным средством пропаганды здорового образа жизни. Больше всего этот вид спорта полюбился детьми, подростками и молодежью. Номинация хип - хоп является самой популярной и быстро

развивающейся. В мире российские команды по хип-хопу занимают одну из лидирующих позиций и задают тенденции развития данного спорта. Все больше и больше тренеров начинают развивать данное направление [13].

Фитнес-аэробика, целенаправленно организуемая в условиях дополнительного образования, приобретает качества учебно-образовательного процесса. Для дополнительного образования детей фитнес-аэробика – уникальное направление творческой деятельности, располагающее огромными воспитательными ресурсами:

1. Наличие в фитнес-аэробике двух равнозначных видов: спортивной и оздоровительной – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических);

2. Вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить;

3. Простор для творчества в фитнес - аэробике огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий [14].

Фитнес-аэробика – является сложным и эмоциональным видом спорта, в котором спортсмены под музыку выполняют комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координационными элементами. Фитнес-аэробика – является высокоинтенсивным, сложнокоординированным, полиструктурным и командным видом спорта, с работой преимущественно в аэробно- анаэробном режиме. Для соревновательных композиций характерно разнообразие движений разного ритмического рисунка без использования реквизита, на разных уровнях (низком, среднем, высоком) тренировочных нагрузок [16].

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся в командах по пять-

десять человек, возможно в любом соотношении мужчин и женщин. Команды регистрируются и соревнуются по следующим дисциплинам: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика [16].

Содержание, а также структура классификационных программ по фитнес-аэробике не имеют аналогов в других видах аэробики или гимнастики.

В настоящее время на всей территории России работают тренеры Федерации фитнес-аэробики России, которые готовят команды к соревнованиям по правилам и требованиям, утвержденным FISAF – Международной Федерации Спорта, Аэробики и Фитнеса [18].

Отметим, что фитнес-аэробика очень популярна среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика в отличии от других видов спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число спортивно-массовых мероприятий, чемпионатов и первенств для молодых спортсменов огромны. С 2000 года в соревнованиях (чемпионатах, первенствах и кубках России) проводимых Федерацией фитнес-аэробики России, приняло участие уже более 10000 человек! Ни для кого не секрет, что выступление на соревнованиях для молодого человека есть сильнейший мотивационный фактор для занятий физкультурой и спортом, а также мощный стимул к ведению здорового и гармоничного образа жизни [18].

В регионах все чаще стали появляться базовые площадки по фитнес-аэробике, а во многих городах открыты центры по фитнес-аэробике. Лучшие команды от региона представляют свою округ на Всероссийских соревнованиях, Чемпионатах, Кубках, турнирах и первенствах.

Российские спортсмены ежегодно участвуют в международных соревнованиях, где демонстрируют мастерство и высокий уровень, тем самым отдавая дань величайшим традициям российского спорта и покоряя новые вершины. Фитнес-аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выступают на соревнованиях различного уровня в парах и группах [16].

Но не смотря на стремительную популяризацию этого вида спорта среди детей и молодежи, в группах и командах возраста 11-14 лет наблюдается достаточно сильная текучка людей. В составы групп и команд каждые полгода проводятся отборы новых людей, что снижает общий уровень команды. Это происходит по разным причинам, но основной причиной текучки людей в командах и группах возраста 11-14 лет является отсутствие мотивации к занятиям фитнес-аэробикой на протяжении длительного времени.

1.3 Этапы многолетней подготовки спортсменов в фитнес-аэробике

Подготовка спортсменов в фитнес-аэробике делится на несколько этапов, имеющих свои специфические особенности:

— Спортивно-оздоровительный этап (СО). На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с учащимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес-аэробики. Основной задачей этапа является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности [15].

— Этап начальной подготовки (НП). На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с учащимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в фитнес-аэробике, выявление способностей детей к занятиям или иной дисциплиной фитнес-аэробики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки [15].

На всех этапах подготовки продолжение занятий в спортивной школе и перевод спортсменов в группу следующего уровня и года многолетней подготовки производится по решению тренерского (педагогического) совета

на основании выполнения нормативов по общей и специальной подготовке, результатов соревнований [16].

Обобщение многолетнего практического опыта подготовки спортсменов и научных исследований позволяет использовать дифференцированный подход к подготовке, особенно к проблемам приема и перевода одаренных спортсменов на следующий этап подготовки. Известно, что достижение зоны первых серьезных успехов, зоны оптимальных возможностей и выполнение соответствующих разрядных нормативов, во многом зависят от возраста начала занятий и спортивной специализации, стажа занятий данным видом спорта. При этом достаточно часто, дети, пришедшие из других видов спорта и имеющие высокий уровень двигательной подготовленности, не только догоняют, но и опережают своих сверстников в росте спортивного мастерства [19].

Система поэтапной многолетней спортивной подготовки и воспитательной работы предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств [21].

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используется различная работа с обучающимися [22]:

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная.

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка;
- эстафеты;
- подвижные игры.

В процессе подготовки используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- соревновательные выступления;
- показательные выступления [22].

Спортивная подготовка — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психическую стороны подготовки спортсмена [21].

Техническая подготовка — обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсменов овладевает техникой танцевания разных танцевальных стилей и акробатических элементов, стоящих в соревновательном номере, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства [22].

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

Спортсмен получает знания о правильной технике выполнения движений разных танцевальных стилей, о различных вариантах соединения этих движений, о манере, подаче и настроении, с которым нужно танцевать данный стиль [23].

Психическая подготовка. Основным содержанием психической подготовки является воспитание волевых способностей:

целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях [15].

Физическая подготовка включает в себя специальные физические упражнения на развитие силы, скорости и выносливости спортсмена. Чтобы все члены команды на протяжении всего номера могли танцевать сильно, четко, не снижая динамику и интенсивность выполнения движений [24].

Методика тренировочного процесса по повышению исполнительского мастерства спортсмена, включает в себя развитие и совершенствование сторон спортивной подготовленности [19]. Для этого тренировочный процесс должен включать в себя:

— теоретическую подготовку, которая включает в себя следующие темы [25]:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. История развития и современное состояние фитнес-аэробики.
3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
5. Строение и функции организма человека.
6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Основы музыкальной грамоты.
9. Правила судейства, организация и проведение соревнований.
10. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе [26].

— танцевальную подготовку, которая включает в себя упражнения для развития двигательных-координационных качеств, разучивание хореографии, отработка четкости и синхронности хореографии, развитие пластики, гибкости и выразительности движений, что дает занимающимся возможность раскрыть свой внутренний мир, обогатить его новыми

познаниями, элементами общей и двигательной культуры, добиться более высокого уровня самосовершенствования [28];

— техническая подготовка, освоение и совершенствование техники танцевания разных танцевальных стилей, стоящих в соревновательном номере [29];

— физическую подготовку, которая включает в себя специальные физические упражнения на развитие силы, скорости и выносливости спортсмена. Чтобы все члены команды на протяжении всего выступления могли танцевать сильно, четко, не снижая динамику и интенсивность выполнения движений [30];

— акробатическую подготовку, которая включает в себя освоение акробатических элементов разной сложности, для достижения максимальной зрелищности своего танцевального номера [30];

— эмоциональную подготовку, которая подразумевает командное сплочение, работу над артистизмом спортсмена, изучение подачи, энергетики, эмоциональности каждого танцевального стиля, умение быстро переключаться с одного эмоционального настроения на другое, соответствующее следующему танцевальному стилю [31];

— разбор ошибок, совершенных при выступлении. Разбор совместно с тренером ошибок, совершенных при выступлении, по видео, разбор полученных фидбеков, просмотр конкурентных команд [31].

1.4 Мотивация. Виды мотивов к занятиям физической культурой у детей и подростков

Занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья, совершенствованию функциональных и двигательных возможностей. Они являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и ведут к гармоничному физическому и духовному развитию личности.

Систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъём [32].

Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основе любой программы по занятиям физической культуры должен быть заложен принцип постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование и саморазвитие в спорте. Мотивация к занятиям спортом является важнейшим аспектом, во многом не уступающим по значимости самому процессу тренировки. Она отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту и является одним из факторов успешного освоения программы тренировок и прогресса [32].

«Мотивация — это побуждение к действию; психо-физиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности» [33]. Выдающийся психиатр, невропатолог и психолог В.Н. Мясищев, указывал, что результаты, которых достигает человек в своей жизни, лишь на 20-30% зависят от его интеллекта, а на 70-80% — от мотивов, которые побуждают его определенным образом себя вести [33]. Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Существуют различные мотивы физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь, надо понимать, что мотивацию можно разделить на кратковременную и долговременную. Кратковременную мотивацию можно понимать как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни. Причины такого толчка, как правило, являются сугубо личными и могут быть связаны с какими-то событиями или личностными особенностями. Основной особенностью

кратковременной мотивации является то, что она представляет лишь ежеминутное желание, идею, связанную во многом с настроением. Такая мотивация может быть использована только для того, чтобы начать изменения образа жизни. Со временем она иссякнет, и желание отдавать себя тренировкам пойдёт на спад [34]. Для регулярных занятий физической культурой необходима долговременная мотивация, которая позволит тренирующемуся сохранить желание заниматься и не бросать, сделать тренировки своей привычкой [35].

Долговременную мотивацию можно рассматривать как совокупность нескольких факторов, позволяющих тренирующемуся заниматься физическими упражнениями с комфортом и получать удовольствие от процесса. Само занятие должно быть, в первую очередь, качественным. Одним из самых важных критериев качественного занятия физической культурой является грамотное построение плана занятий. «Они не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость». Программа каждого занятия должна учитывать индивидуальные потребности занимающегося, связанные с его способностями к выполнению того или иного упражнения и физическим состоянием [36].

Помимо интереса к занятию, для долговременной мотивации человек должен иметь также и цель, мотив для тренировок. Такие мотивы можно разделить на две подгруппы: физиологические и психологические [37].

К физиологическим мотивам относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела:

1. Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодежи.

2. Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая

мотивация направляет человека на тренировки, связанные с лёгкими, но постоянными нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма.

3. Познавательные-развивающие мотивы: желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность, энергичность, подвижность, гибкость, скорость, силу, выносливость [37].

К психологическим мотивам относятся мотивы, связанные с интересами и желаниями тренирующегося как личности:

1. Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта. Такие мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, лучшим, войти в историю. По сути, благодаря такой мотивации и зародился профессиональный спорт в современном его понимании. Соревновательно-конкурентные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Тем не менее, такие мотивы применимы и на обычных групповых занятиях физической культурой у школьников или студентов, но являются скорее индивидуальными, так как приоритетны далеко не для каждого [39].

2. Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видаться и общаться со своими друзьями и тренерами [38].

3. Психолого-значимые мотивы: связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса. Это может быть желание простого удовлетворения потребностей в двигательной активности. Или же желание психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает многим сберечь

нервы, отдохнуть от постоянных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем. Также, к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя, как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным [38].

4. Административные мотивы: условия, требующие от тренирующегося занятий физической культурой и достижения каких-либо конкретных результатов. Это, как правило, относится к школьным и студенческим занятиям физической культурой, где незаинтересованных в спорте обучающихся необходимо дополнительно мотивировать. Суть такой мотивации заключается в том, что за занятия и достижение конкретных результатов обучающиеся получают зачёт или оценку [37].

Помочь человеку заниматься физической культурой может каждый из этих мотивов или же их совокупность — это напрямую зависит от огромного количества факторов: жизненной ситуации, физических и психических качеств личности, характера и т. д. Но понятие долговременной мотивации не означает то, что эта мотивация — постоянная и бесконечная. Человек может легко потерять желание заниматься физическими упражнениями под воздействием совсем другого типа мотивации: негативной мотивации (демотивации). Негативная мотивация — это совокупность мешающих факторов и определенных неудобств, осознанных личностью и препятствующих реализации определённых действий [39]. Тренирующийся может столкнуться с негативной мотивацией при занятиях физической культурой, если:

1. Тренировки не приносят удовольствие, не являются желанными, посещение происходит скорее в принудительном порядке.

2. Требования к выполнению каких-либо упражнений и достижению конкретных результатов завышены или, наоборот, занижены.

3. Занятия не приносят никакого осязаемого результата [39].

«Исследование мотивации спортивной деятельности является сегодня актуальным направлением, способствующим изучению возможностей формирования мотивации на здоровый образ жизни как среди молодёжи, так и среди населения в целом». Мотивация является одним из основных компонентов занятий физической культурой. Необходимо активное формирование внутренней мотивации физкультурно-спортивной деятельности с учётом эмоциональной направленности личности, физиологических и психологических характеристик и личностных особенностей [36].

1.5 Переходный возраст у детей 11-14 лет. Смена интересов и приоритетов

В начале периода полового созревания происходит пубертатный скачок роста: под действием половых гормонов детский организм бурно растёт и развивается, девочки на глазах превращаются в девушек, мальчики становятся юношами. Физическое развитие девочек и мальчиков происходит несколько разными темпами. У девочек оно происходит более стремительно и скачкообразно. Они раньше мальчиков проходят все стадии развития. У мальчиков этот процесс протекает менее интенсивно и заканчивается позже, чем у девочек [40].

Подростковый возраст — один из сложнейших этапов в жизни человека. Во-первых, сладить с подростком бывает очень тяжело. И родители сталкиваются с непониманием, истериками, нервными срывами, глупыми поступками, необдуманном поведением и с огромным количеством других категорий, присущих молодым людям. Во-вторых, в этом возрасте сложно совладать и с самим собой. Это тот период, когда детство исчезло навсегда. С каждым днем все больше наступает взрослость. А мир вокруг относится к тебе как к ребенку, вместе с этим часто предъявляя взрослые требования. Это

настоящий водоворот чувств и эмоций. Это очень короткий период в жизни человека, всего 4-5 лет (примерно с 12 до 17), за который человек претерпевает колоссальные изменения в самом себе, в отношении к окружающему миру, в своем опыте [40].

У детей в этот период происходит смена интересов в пользу общественной жизни, становления себя в коллективе и т. п. Например, когда у подростка появляется выбор: пойти на очередную тренировку или пойти в гости к своей первой любви, у которой на выходные уезжают родители и собираются все друзья, выбор очевиден. Ясен выбор и в том случае, когда созревающий мужчина выбирает между тренировкой и дико веселой гулянкой с друзьями. Выбор понятен во многих случаях. Подросток — самостоятельная, почти взрослая личность, которая имеет право принимать решения самостоятельно [41].

Что может помочь удержать подростка в спорте в этот период? К сожалению, уж точно не родители. В большинстве случаев родители для подростка представляют крайне слабый авторитет, они смогут противостоять этому решению только экстремальными методами: шантажом, скандалами, угрозами. Их мнение — старо, их желания — ошибочны, их нравоучения — надоедливы [42].

«Неродители» — это все, что никоим образом не касается родителей. В это число входит и тренер-педагог, который может иметь очень высокий авторитет и быть предметом подражания у своих учеников. Также грамотно построив свой рабочий процесс, и найдя индивидуальный подход к подросткам, тренер-педагог может повлиять на удержание детей в спорте [46]. Например, стимулом для посещения тренировок может стать сплоченный коллектив друзей, с которыми подросток не только тренируется бок о бок, но и дружит, общается, гуляет, развлекается. Если в спортивной секции, куда ходит ваш ребенок, дела обстоят именно так, то вам нечего бояться — вряд ли прогулы тренировок, даже если они и будут, станут

регулярными. Друзья не позволяют [43].

Рассмотрим часто встречающиеся психологические особенности спортсменов-подростков и способы индивидуального подхода тренером-педагогом к ученикам с такими особенностями.

В психике подростка наблюдаются значительные изменения, которые должен учитывать тренер: возбудимость и реактивность высших отделов центральной нервной системы подростка повышены, и это проявляется в эмоциональной насыщенности его поступков, в неустойчивости поведения и настроения, в быстрой утомляемости, в повышенной раздражительности, в некоторой сумбурности и неточности действий [45].

Неустойчивость подростка заметна в его меняющемся отношении к тренировке, в отсутствии сосредоточенного внимания к обучению, во внезапно появляющейся и исчезающей подавленности; часто подросток утрачивает веру в свои силы, особенно после проигрыша в соревнованиях, теряется перед выступлением на соревнованиях и т. п. [45].

Тренеру необходимо вести систематическую работу с подростком, развивая у него во время обучения технике, тактике и развитию физических качеств сосредоточенное внимание к упражнениям, борясь с неустойчивостью настроения, с неровностью в поведении и нервозностью перед соревнованиями [46].

В связи с изменениями в центральной нервной системе развивается интеллект подростка. Формируется характер, причем особенно сильно развиваются его общественные черты (чувство коллективизма, дружбы, справедливости и т. п.). Подросток приобщается к общественной жизни, принимает в ней деятельное участие [47].

Очень характерно для его психики в этот период стремление к героике, к мужественным и романтическим поступкам, желание быть во всем самостоятельным и нередко заметное обострение самолюбия. Характерен также и несколько повышенный интерес к себе, что иногда превращается в

чрезмерное выпячивание своих качеств и пренебрежение к окружающим [48].

Преподаватель должен уметь использовать эти, часто противоречивые, черты психики подростка для того, чтобы успешно обучать и воспитывать его [44].

Появившаяся у подростка потребность участвовать в общественной жизни поможет преподавателю в создании прочного коллектива секции, объединяемого общими интересами и чувством дружбы. Стремление к героизму, известный романтизм и примеры героических поступков выдающихся спортсменов будут еще больше стимулировать интерес к занятиям. Надо воздействовать на самолюбие подростка, ставя перед ним определенные задачи и указывая на то, что его поведение будет отрицательно оценено коллективом, если он не выполнит их [49]. Однако нужно бороться с ложным самолюбием, которое часто проявляется в подростковом и юношеском возрастах: нежелание выполнить указание товарища, признать свою вину и извиниться, стремление сохранить о себе хорошее мнение товарищей, отличающихся дурным поведением. Необходимо бороться и с чрезмерной эмоциональностью юных спортсменов, ведущей к ослаблению контроля над собой, грубости к товарищам и т. п. [50].

Важная особенность подростков и, в значительной степени, юношей – их способность копировать действия, отдельные движения и поведение в целом взрослых товарищей, снискавших популярность и уважение. Преподавателю надо использовать эту способность к подражанию, обучая подростков технике, тактике, общеразвивающим упражнениям. Нужно воспитывать нравственность юных самбистов, показывая образцы правильного поведения. В то же время необходимо бороться с подражанием дурному [50].

Таким образом, тренеру-педагогу необходимо уметь найти индивидуальный подход к каждому ученику, направив его психологические изменения в правильное русло.

Заключение по 1 главе

Мотивация представляет собой процесс непрерывного выбора и принятия решений на основе взвешивания поведенческих альтернатив. Мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Сами мотивы формируются из потребностей человека. Потребность – состояние нужды человека в определенных условиях жизни и деятельности или объектах. Изучение мотивации непосредственно связано с поиском источников деятельности человека, тех побудительных сил, благодаря которым осуществляется любая деятельность, определяется направленность поведения человека.

В современном мире остро стоит вопрос приобщения молодого поколения к занятиям физической культурой и спортом, а также повышения и сохранения мотивации к занятиям у подростков на протяжении длительного времени. Сейчас появляется много новых интересных видов спорта, которые могли бы повысить интерес у школьников к занятиям физической культурой. Одним из таких является фитнес - аэробика.

Фитнес-аэробика является молодым видом спорта, который зародился в фитнесе и берет свое начало из оздоровительной аэробики. Впитал в себя самые популярные и современные направления: классической аэробики, степ-аэробики, хип-хоп-аэробики. Является сложным и эмоциональным видом спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координационными элементами.

Система поэтапной многолетней спортивной подготовки и воспитательной работы в фитнес-аэробике предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств.

Спортивная подготовка в фитнес-аэробике включает физическую, техническую, тактическую, психическую стороны подготовки спортсмена.

Для достижения высоких результатов, которые будут формировать долговременную мотивацию у учеников, тренировочный процесс в этом виде спорта должен включать в себя теоретическую, танцевальную, техническую, физическую, акробатическую, эмоциональную подготовку, а также разбор ошибок совместно с учениками, совершенных на выступлениях.

Очень важно для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса использовать разные формы организации деятельности.

Также при работе с детьми 11-14 лет нужно и учитывать, что у них происходит смена интересов, авторитетов и приоритетов в пользу общественной жизни, становления себя в коллективе и т. п. Вся воспитательная работа, как и вся жизнь, должна вестись с прицелом в завтрашний день. Нельзя думать сегодняшним днем. К подростковому этапу нужно готовиться с детства. Очень важно, чтобы ребенок занимался спортом в дружном коллективе, у любимого тренера, чтобы у ребенка была цель и спортивный интерес, и чтобы спорт приносил не только пользу, но и имел материальный смысл (награды, медали, кубки). Важно, чтобы тренер-педагог умел направить изменения в характере ученика, связанные с подростковым периодом, в нужное русло. Все это намного увеличит шансы на то, что ребенок, став подростком, не решит бросить спорт.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

1 этап – на этом этапе работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Педагогические приёмы повышения и сохранения мотивации к занятиям фитнес-аэробикой у детей 11-14 лет». Изучено состояние вопросов, исследуемых в данной работе. За период обучения было собрано и проанализировано более 50 литературных источников.

2 этап – в период с декабря 2018 по январь 2019 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, большинство участвующих приняли участия спортсмены 70%, из них юноши 15% и девушки 55%, тренеры по фитнес-аэробике, работающие с детьми возраста 11-14 лет 30%, где мужчин 6% и женщин 24%. Средний возраст опрошенных спортсменов 11-14 лет, тренеров-педагогов 22-26 лет. Анкетирование было направлено на выявление мотивов обучающихся, побуждающих к посещению занятий по фитнес-аэробике, а также на выявление наличия недостатков в структуре тренировочного процесса.

3 этап – на этом этапе работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с февраля по август 2019 года. В наблюдении приняли участие танцоры в возрасте 11-14 лет. Было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по фитнес-аэробике. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление в тренировочном процессе приемов, повышающих мотивацию к занятиям фитнес-аэробикой у детей 11-14 лет.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 19 танцоров в возрасте 11-14 лет, эксперимент проходил в течение 6 месяцев (сентябрь 2019 - февраль 2020).

Педагогический эксперимент проводился в студии танцев «HarleenJoker's». В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на внедрении в тренировочный процесс приемов, повышающих интерес у обучающихся к занятиям.

5 этап – на заключительном этапе работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследования

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов, связанных с формированием мотивации к занятиям фитнес-аэробикой у детей 11-14 лет. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Историко-педагогический аспект проблемы формирования интереса к занятиям аэробикой», «Этапы спортивной подготовки и методика развития сторон спортивной подготовленности в фитнес-аэробике», «Мотивация и виды мотивов к занятиям спортом у детей и подростков», «Переходный возраст у детей 11-14 лет и смена интересов».

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления мотивов обучающихся, побуждающих к посещению занятий по фитнес-аэробике, а также выявления наличия недостатков в структуре тренировочного процесса, влияющих на формирование мотивации обучающихся к занятиям фитнес-аэробикой [51].

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит

созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наблюдение может быть включенным и невключённым. Включенное наблюдение предполагает, что исследователь на определенное время сам становится членом той группы детей, которая стала объектом изучения. Если вы станете признанным детьми членом их сообщества, то сумеете узнать о них так много, как никакой другой метод не позволит этого сделать. Невключённое наблюдение предполагает наблюдение "со стороны". Так же различают открытое наблюдение, когда дети знают, что они являются объектами изучения, и скрытое, при котором школьники не подозревают, что за их поведением и деятельностью ведется наблюдение [51].

Наше педагогическое наблюдение было невключенным и открытым. Оно было направлено на выявление в тренировочном процессе приемов, повышающих мотивацию к занятиям фитнес-аэробикой у детей 11-14 лет. В ходе проведения педагогического наблюдения отслеживался отток занимающихся за полгода. Также в ходе проведения педагогического наблюдения отслеживались основные средства и методы, используемые тренерами для формирования устойчивого интереса детей к занятиям фитнес-аэробикой.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез [51].

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для повышения и сохранения уровня мотивации танцоров к занятиям фитнес-

аэробикой была разработана методика проведения тренировочного занятия, с внедрением в него приемов повышающих интерес у детей к посещению занятий.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований. Выявление эффективности экспериментальных исследований [51].

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ВЫЯВЛЕНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

3.1 Результаты анкетирования

В период с декабря 2018 по январь 2019 года, на втором этапе нашего исследования нами была разработана анкета, направленная на выявление мотивов обучающихся, побуждающих их к посещению занятий по фитнес-аэробике, а также на выявление наличия недостатков в структуре тренировочного процесса, был организован и проведен опрос среди тренеров и спортсменов.

В анкетировании приняли участие 100 респондентов, большинство участвующих приняли участия спортсмены 70%, из них юноши 15% и девушки 55%, тренеры по фитнес-аэробике, работающие с детьми возраста 11-14 лет 30%, где мужчин 6% и женщин 24%. Средний возраст опрошенных спортсменов 11-14 лет, тренеров-педагогов 22-26 лет. Анкетирование было направлено на определение периодичности добора новых учеников в группы/команды, определение мотивов у обучающихся данного возраста к посещению занятий по фитнес-аэробике, а также выявление наличия педагогических приемов в структуре тренировочного процесса, влияющих на формирование мотивации обучающихся к занятиям фитнес-аэробикой.

В результате анкетирования было установлено, что поставленная проблема текучести в группах и командах по фитнес-аэробике возраста 11-14 лет, действительно присутствует. Так, на вопрос «Как часто вы добываете новых учеников в составы ваших групп/команд?» 60% тренеров, работающих с детьми возраста 11-14 лет ответили, что добывают в составы своих групп новых учеников каждые полгода, 33,3% тренеров добывают новых учеников в начале каждого сезона, то есть раз в год, и лишь 6,7%

тренеров проводят доборы раз в два года. Из чего можно сделать вывод, что у детей отсутствует долговременный и устойчивый интерес к занятиям. И причиной того может быть отсутствие в тренировочном процессе педагогических приемов, повышающих и сохраняющих мотивацию к посещению занятий. Данные представлены на рисунке 1.

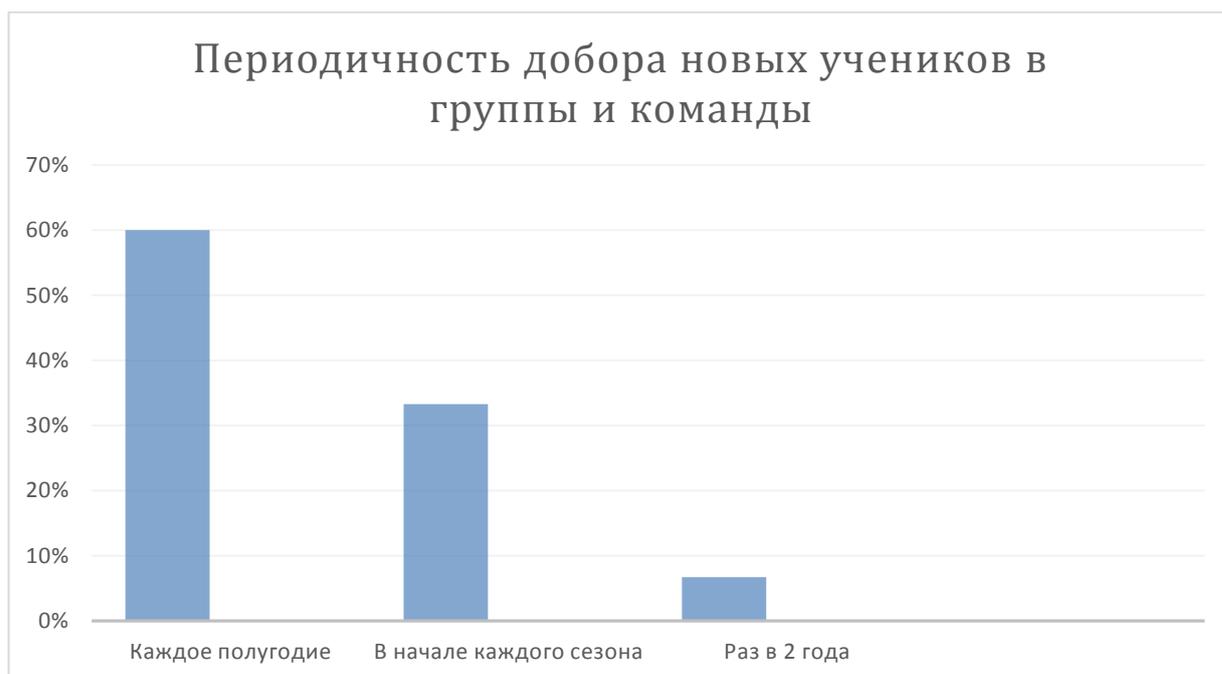


Рисунок 1 - периодичность добора новых учеников в группы и команды

Также были определены основные мотивы к посещению занятий у детей 11-14 лет. Так, на вопрос «Почему я занимаюсь фитнес-аэробикой?» 63,3% опрошенных учеников ответили, что им нравится выступать на соревнованиях, быть высоко оценённым и посещать разные города и страны со своей командой. 24,5% опрошенных ответили, что хотят научиться красиво двигаться и производить впечатление на окружающих, и 12,2% опрошенных отметили, что занимаются фитнес-аэробикой для укрепления своего иммунитета и здоровья, а также для поддержания своего тела в тонусе. Данные представлены на рисунке 2.

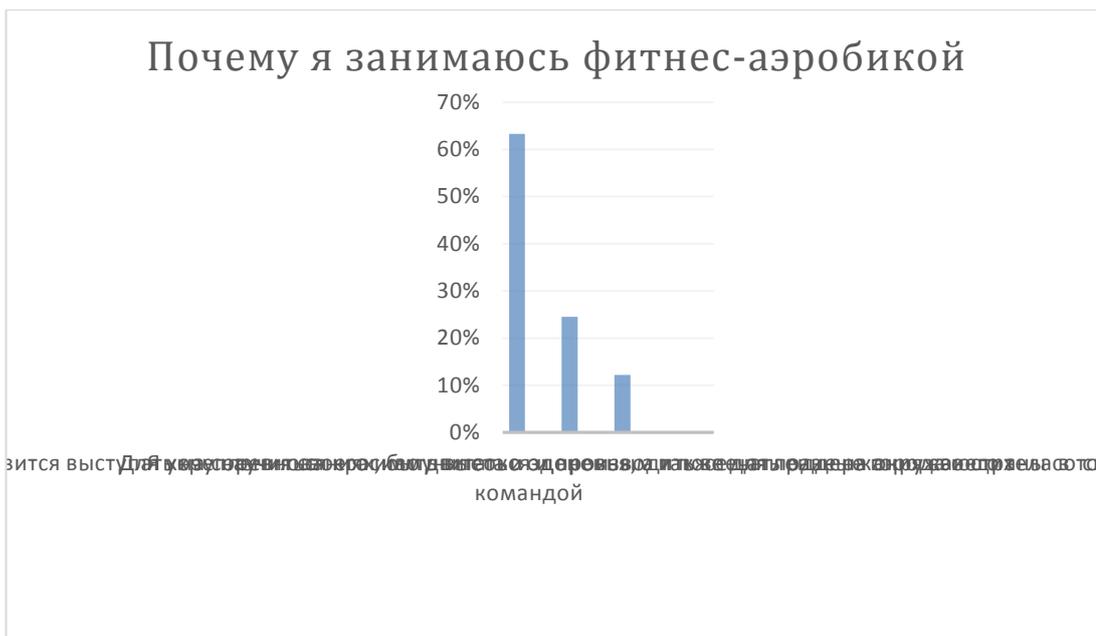


Рисунок 2 – мотивы к посещению занятий у детей 11-14 лет

На вопрос занимающимся «Интересует ли вас участие в соревнованиях/фестивалях/мероприятиях по фитнес-аэробике?» 95,9 % опрошенных ответили, что и есть основной их интерес к посещению тренировок, и 4,1% опрошенных ответили, что относятся к этому равнодушно. Данные приведены на рисунке 3.



Рисунок 3 - Интересует ли вас участие в соревнованиях/фестивалях/мероприятиях по фитнес-аэробике

38,8 % опрошенных детей согласились с утверждением: «Я занимаюсь хип-хопом для развития своих физических качеств (таких как подвижность, скорость, сила, выносливость, гибкость) и получения опыта в занятиях, чтобы использовать это в будущей профессии». Когда 46,9 % ответили, что им просто нравится танцевать, они получают удовлетворение от потребности в двигательной активности, и 14,3% опрошенных ответили, что они получают удовольствие от общения с друзьями и тренерами на занятиях. Данные представлены на рисунке 4.

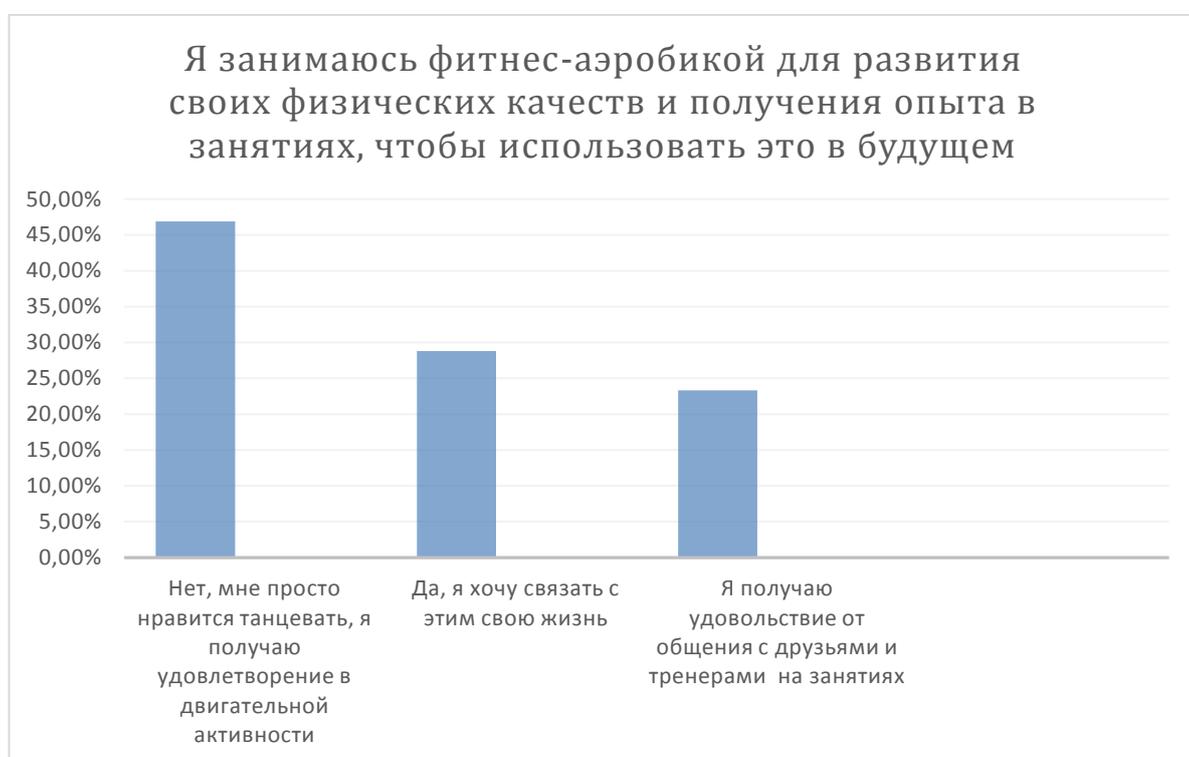


Рисунок 4 - мотивы к посещению занятий у детей 11-14 лет

Из последних трех вопросов в анкетировании можно сделать вывод, что основными мотивами к посещению занятий по фитнес-аэробике у детей 11-14 лет являются психологические мотивы. А именно это соревновательно-конкурентные мотивы (желание выступать на соревнованиях, конкурсах, фестивалях, желание быть лучшим, высоко оцененным, выделяться среди других) и коммуникативные мотивы (связаны с получением удовольствия от

занятий фитнес-аэробикой и возможности видаться и общаться со своими друзьями и тренерами).

Рассмотрим следующий вопрос тренерам-педагогам: «Как часто ваша группа/команда выступает на мероприятиях и соревнованиях?», из которого мы узнаем о том, что у 33,3% опрошенных группа/команда выступает только лишь в конце года на отчетных концертах, 43,3% опрошенных выставляют своих учеников 2-3 за сезон, на некоторых соревнованиях или конкурсах, и лишь 23,3% тренеров стараются выставить свои группы и команды на всевозможных мероприятиях, при том, что мы выяснили основной мотив у детей возраста 11-14 лет – это соревновательно-конкурентный мотив. Данные опроса представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – количество мероприятий за год, в которых приняли участие ученики

Также в ходе анкетирования было выяснено, что большая часть тренеров-педагогов не составляют краткосрочных и долгосрочных тренировочных и соревновательных планов, примерно такая же достаточно большая часть тренеров хоть и делает, но не придерживается их на практике. Это можно отследить по ответам тренеров на вопрос «Составляете ли вы

краткосрочные и долгосрочные тренировочные и соревновательные планы», так 45% тренеров сообщает, что в письменном виде планы не составляют и работа происходит по внутренним часам тренера, 40,7% опрошенных планы составляет, но на практике их не придерживается, и только 14,3% составляет и работает по долгосрочным и краткосрочным проработанным планам. Результаты представлены на рисунке 6.



Рисунок 6 – Тренировочные и соревновательные планы

В то время, как только 40% спортсменов и родителей знакомят с тренировочными и соревновательными планами в начале сезона. Остальные 60% не знакомят вовсе или только в краткосрочной перспективе. Результаты опроса спортсменов на вопрос «Сообщает ли вам тренер тренировочные и соревновательные планы на ближайший сезон» представлены на рисунке 7. Из чего можно сделать вывод, что более 60% детей и их родителей не понимают к чему стремиться, чего ждать от тренировок и для чего тренироваться.

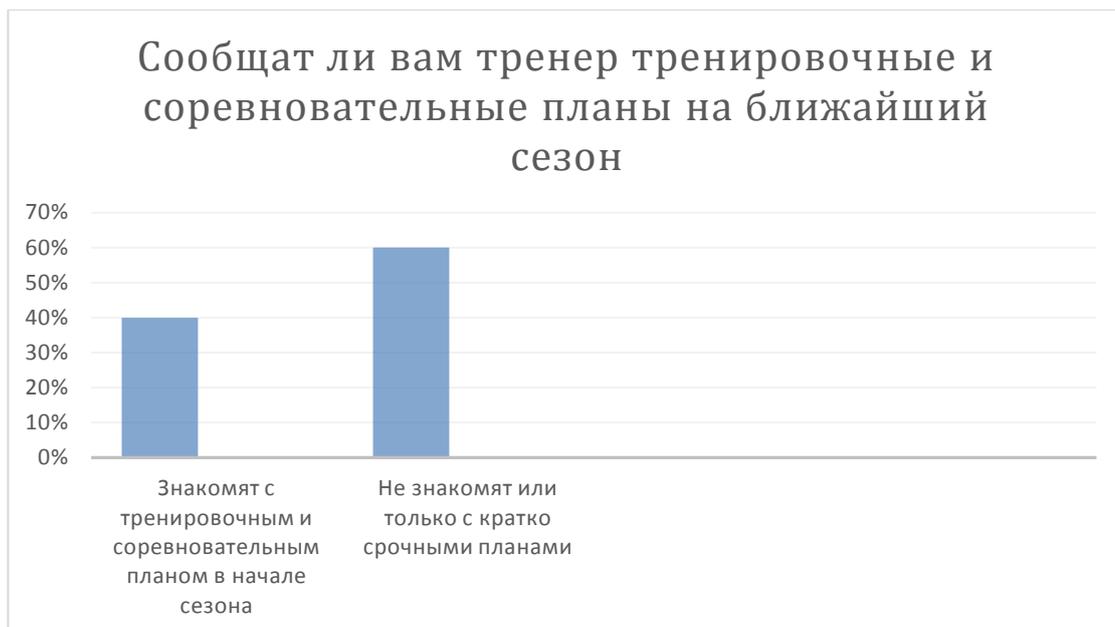


Рисунок 7 - Сообщает ли вам тренер тренировочные и соревновательные планы на ближайший сезон

Большинство тренеров-педагогов (46,7%) отвечая на вопрос «Сообщаете ли вы в начале занятия план на тренировку?» отвечают, что сообщают иногда, также есть часть тренеров (32%), которая никогда не сообщает ученикам план на тренировку, и всего лишь у 21,3% тренеров ученики знают, что их ждет на занятии. Данные представлены на рисунке 8.

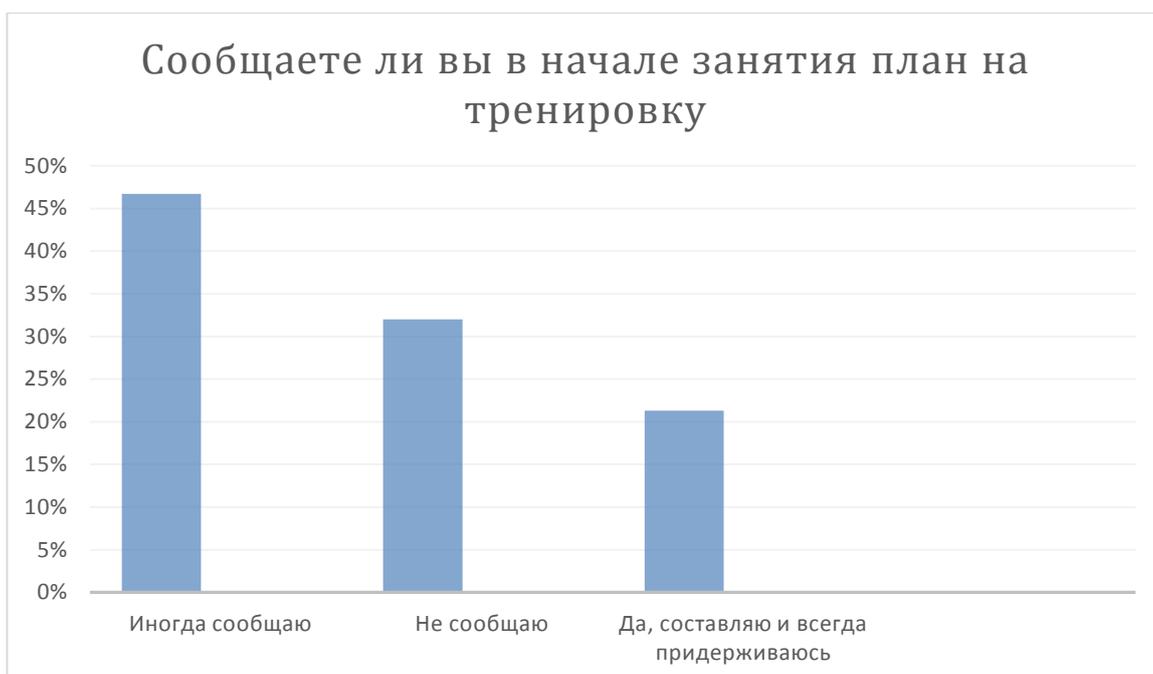


Рисунок 8 – ознакомление с планом тренировки в начале занятия

Спортсмены сообщают, что 59,2% из них иногда знакомят с планами на занятие, 28,8% опрошенных вовсе не знают, что их ждет на тренировке, и лишь 12% опрошенных ознакомлены с планами и целями на тренировку в начале занятия. Данные ответов приведены на рисунке 9.



Рисунок 9 - ознакомление с планом тренировки в начале занятия

Также было выяснено, что большинство тренеров-педагогов крайне редко используют в своем тренировочном процессе такие формы организации деятельности как баттлы, джемы, импровизация, составление танцевальных связок, задания по группам, дуэтам и соло, смена разминочных и силовых упражнений, игровая форма тренировок и т. п. Так как отвечая на вопрос о присутствии этих форм в тренировочном процессе, 53,3% тренеров - педагогов ответило, что присутствуют крайне редко, из-за того, что в основном время тратится на подготовку и отработку танцевального номера, 30% опрошенных ответили, что присутствуют, но не все формы, и лишь 16,7% тренеров педагогов ответило, что все эти формы включены в тренировочный процесс. Результаты данного опроса приведены на рисунке 10.



Рисунок 10 – Наличие разнообразных форм организации деятельности в тренировочном процессе

В то время как 62,5% занимающихся детей на вопрос «Присутствуют ли в вашем тренировочном процессе баттлы, игровая/конкурсная форма тренировок, импровизация, задания по группам, двойкам и соло, смена движений разминки и силовых упражнений, задания на сочинения связок?» ответили, что присутствует, но не всё перечисленное и отмечают, что хотелось бы больше такого рода занятий. 37,5% опрошенных ответили, что все эти формы в их тренировочном процессе присутствуют. Данные опроса представлены на рисунке 11.

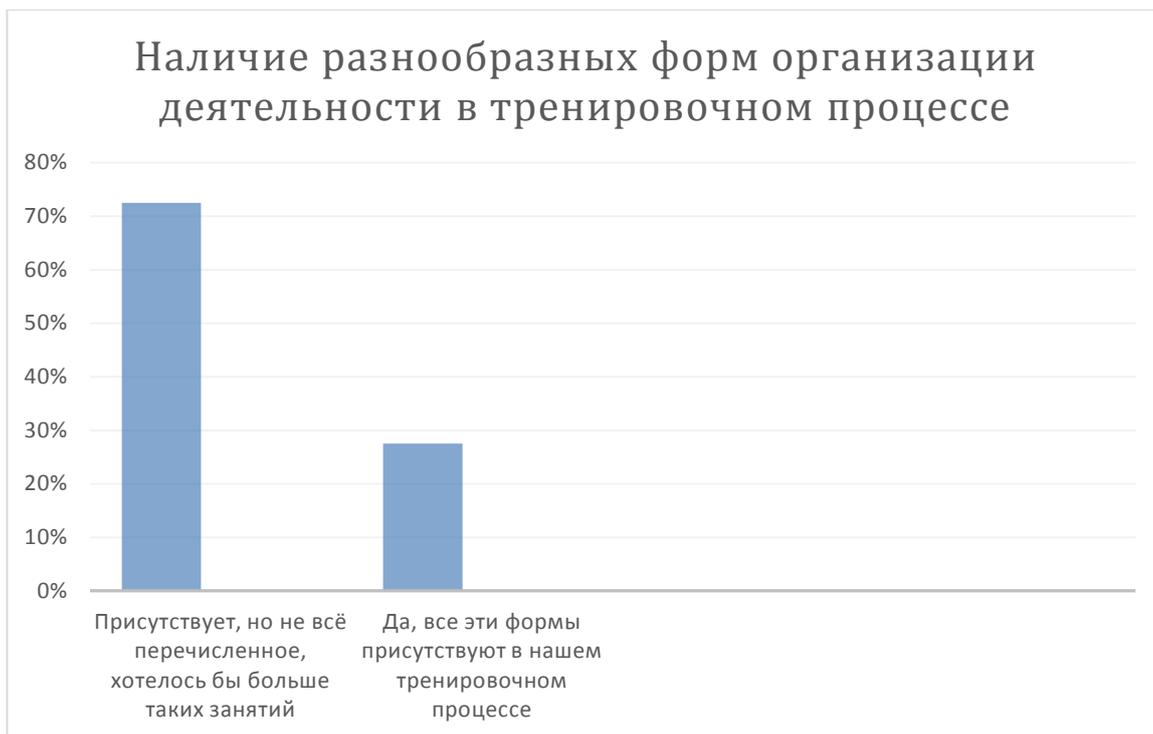


Рисунок 11 – Наличие разнообразных форм организации деятельности в тренировочном процессе

Из чего можно сделать вывод, что у большинства опрошенных тренеров-педагогов занятия являются монотонными и единообразными, из-за того, что они заклиниваются на отработке выступательного номера. В следствии этого у учеников пропадает интерес к однообразным занятиям.

3.2 Выявление особенностей тренировочного процесса у группы по фитнес-аэробике

Педагогическое наблюдение, третий этап нашего исследования, который проводился с февраля по август 2019 года. В наблюдении приняли участие танцоры в возрасте 11-14 лет. Было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по фитнес-аэробике. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление в тренировочном процессе приемов, повышающих мотивацию к занятиям фитнес-аэробикой у детей 11-14 лет. В ходе проведения педагогического наблюдения отслеживался отток

занимающихся за полгода. Также в ходе проведения педагогического наблюдения отслеживались основные средства и методы, используемые тренерами для формирования устойчивого интереса детей к занятиям фитнес-аэробикой.

Наблюдение проходило в соревновательный и переходный периоды в группе, где по статистическим данным произошел наибольший отток занимающихся за 2018 год.

В соревновательном периоде, который проходил с февраля по май, тренер выставил своих учеников на двух мероприятиях, получив средний результат (не самое последнее, но и не призовое место). В то время, как соревновательный период с февраля по май считается самым многочисленным по проведению различных чемпионатов, фестивалей и конкурсов по фитнес-аэробике. В этот период тренировочный процесс состоял в основном из разминки, которая ни разу не поменялась с февраля по май и подготовки и отработки танцевального номера. Очень редко на тренировках присутствовали иные формы организации деятельности учеников. Также очень редко были озвучены и поставлены цели и планы на тренировку. Дети приходили и знали, что сейчас будет опять отработка номера.

По окончании соревновательного периода, тренером-педагогом не были озвучены планы на переходный период (с мая по август), то есть на лето.

В период с мая по июль, которому соответствовал переходный период, наблюдался значительный отток детей из группы по фитнес-аэробике. Часть занимающихся переставала ходить по причине того, что уезжали с родителями в отпуск летом или в лагеря, другая часть пропала без причины.

Это происходило оттого, что не были озвучены конкретные планы на данный период, цели и то, чем дети будут заниматься в это время, и почему так важно в переходные периоды всей командой максимально сохранить

посещаемость тренировок.

В период с июля по август, ближе к концу августа, некоторые ученики начали возвращаться на тренировки, но была и та часть детей, которая не вернулась на занятия к новому сезону и ушла либо к другому тренеру, либо поменяла род занятий.

Тренер в переходный период всё чаще вводил в свой тренировочный процесс такие формы организации деятельности как импровизация, задания для составления танцевальных связок по группам, дуэтам и соло, баттлы, больше времени уделял акробатической и физической подготовке учеников. Также к началу нового сезона (к концу августа) поменял некоторые упражнения в разминке. Что вызывало у детей наибольший интерес к посещению занятий.

3.3 Экспериментальное внедрение педагогических приемов и проверка эффективности

В связи с тем, что в группах и командах возраста 11-14 лет по фитнес-аэробике наблюдается достаточно сильная текучесть из-за отсутствия долговременной мотивации у учеников и нехватки методического материала по устранению данной проблемы, мы были вынуждены внести коррективы в тренировочный процесс экспериментальной группы, и повысить и сохранить интерес к посещению занятий по фитнес-аэробике у занимающихся возраста 11-14 лет.

Для проверки нашей гипотезы тренеру-педагогу одной из команд, участвующих в эксперименте, было предложено следовать нашим рекомендациям по построению тренировочного процесса, а именно внедрить, предложенные нами педагогические приемы, повышающие и сохраняющие уровень мотивации у занимающихся.

Для начала мы попросили тренера составить годичный план команды и развернутый план на полгода. Из анкетирования мы выяснили, что основными мотивами к посещению занятий по фитнес-аэробике у детей 11-14 лет являются психологические мотивы, а именно это соревновательно-конкурентные и коммуникативные мотивы. Поэтому в годичный план мы попросили внести как можно больше выступлений группы на мероприятиях и соревнованиях. В годичном плане прописывается цель на год (участие в соревнованиях, основные выступления, поездки, желаемый результат в соревнованиях и присвоениях разрядов и званий). Годичный план для экспериментальной группы представлен в таблице 1.

Таблица 1. Годичный план для экспериментальной группы

Название команды	Участие в соревнованиях в течение года	Планируемое место (либо участие)	Факт	Выполнение разряда в течение года		
				Начало года	План	Факт
Экспериментальная группа	Первенство города Красноярска по фитнес аэробике	1-3 место		1 юн	1взр	
	Первенство Красноярского края фитнес-аэробике	1-3 место			1 взр	
	Inspiration	3-5 место				
	Первенство СФО по фитнес-аэробике	1-3 место			1 взр	кмс
	Siberian dance contest	3-5 место				
	Алхимия	3-5 место				
	Чемпионат России HipHopUnite	3-5 место			1взр	
	World of Dance	3-7 место				
	Sib прокач	3-7 место				
	Чемпионат Европы	5-7 место				кмс
	Чемпионат Мира	5-7 место				кмс
	Geeto Blaster	1-3 место				
	Кубок России	5-7 место				кмс
Best Champ	3-5 место					

В развернутом плане, рассчитанном на полгода, более детально прописывается то, как именно будет построен тренировочный процесс в каждом месяце, с введением некоторых приемов для разнообразия тренировочного процесса и сплочения коллектива. Также в развернутом полугодовом плане необходимо указать этапы подготовки к соревнованиям и широко раскрыть план работы на каждый месяц. Этот план также необходимо донести до детей и их родителей, для понимания ими, что каждый месяц прделывается очень важная и разносторонняя работа с детьми. Полугодовой план для экспериментальной группы представлен в таблице 2.

Таблица 2. Полугодовой план для экспериментальной группы

Название команды	Цель	Временной этап подготовки	Необходимые действия для получения качественного результата	Подробный план
Экспериментальная группа	Участие во всевозможных соревнованиях и фестивалях 2019-2020г	Август-сентябрь	Составление номера Смена движений разминки и заминки, на те, которые помогут лучше исполнить новый номер.	Выбор идеи номера, подготовка музыкального сопровождения, постановка отдельных частей композиции, подготовка акробатических элементов, постановка рисунков, подготовка взаимодействий, повышение уровня СФП, акробатической подготовки. Смена движений разминки и заминки.
		Октябрь	Пошив костюма	Выбор образа, соответствующего идее композиции, приобретение ткани и работа со швеей.
		Октябрь - Ноябрь	Отработка номера и участие в первых соревнованиях.	Отработка нового танцевального номера, способом введения различных форм организации деятельности. И постановка целей на каждое занятие для продуктивности тренировок. Участие в первых осенних чемпионатах и фестивалях по фитнес-аэробике. Смена движений разминки

			и заминки.	
		Декабрь	<p>Участие в первенстве города.</p> <p>Смена движений разминки и заминки, с учетом слабых сторон в исполнении номера</p>	<p>Исправление недочётов при выступлении на первых соревнованиях, используя различные формы организации деятельности и подходы к отработке номера с разных сторон.</p> <p>Работа над сплоченностью состава команды, например, отметить последний тренировочный день в году и Новый год игровой, праздничной тренировкой или походом всей группой в развлекательные центры.</p>
		Январь	<p>Восстановление уровня специальной физической подготовки, упор на специальную выносливость и на взрывную силу, отработка номера.</p> <p>Участие в первенстве города.</p>	<p>Новогодние каникулы.</p> <p>Восстановление уровня специальной физической подготовки после каникул. Отработка нового танцевального номера, способом введения различных форм организации деятельности.</p> <p>Постановка целей на каждое занятие для продуктивности тренировок.</p> <p>Анализ выступления на первенстве города совместно с учениками.</p>
		Февраль	<p>Участие в первенстве Красноярского края и в фестивале Inspiration</p>	<p>Исправление недочётов при выступлении на первенстве города, используя различные формы организации деятельности и подходы к отработке номера с разных сторон.</p> <p>Смена движений разминки и заминки.</p> <p>Работа над сплоченностью состава команды, например, отметить праздник мальчиков (23 февраля) и затем девочек (8 марта) праздничной тренировкой или походом всей группой в развлекательные центры.</p>

Затем было проведено родительское собрание, на котором поднимались вопросы об изменении методики работы и о необходимой

причастности к спортивной жизни детей. Тренер по годовичному плану рассказал, как много различных соревнований и фестивалей предстоит пройти в будущем году. Также тренер по полугодовому плану рассказал, каким образом будет проходить работа с детьми в течении каждого месяца, и как важно, чтобы ребенок регулярно посещал занятия и отсутствовал только в дни, обозначенные тренером как каникулы.

Годичный план тренер озвучил и детям, рассказал, как часто им предстоит выступать на различных фестивалях и соревнованиях, какой будет плотный график, и обозначил, что выступать будут те, кто прошел все этапы подготовки и присутствовал на занятиях, тем самым мотивируя детей к регулярному посещению.

Одним из самых важных критериев качественного занятия является грамотное построение плана занятий. Они не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость.

Из результатов анкетирования можно сделать вывод, что у большинства опрошенных тренеров-педагогов занятия являются монотонными и однообразными, из-за того, что они закливаются на отработке выступательного номера. Большинство опрошенных детей сообщают, что им хотелось бы больше разнообразных форм организации тренировочной деятельности на занятиях. Из этого, можно сделать вывод, что следует разнообразить тренировочный процесс методом включения различных форм организации деятельности.

Следующим этапом мы совместно с тренером-педагогом расписали план введения конкретных форм организации тренировочного процесса, которые как мы полагаем, разнообразят тренировки, сплотят коллектив и будут повышать интерес у детей к посещению занятий. Формы расписывали на каждую неделю месяца с августа по февраль, чтобы у тренера был наглядный план проведения тренировочного занятия, который он будет

озвучивать в начале занятий.

Так как экспериментальное внедрение педагогических приемов в тренировочный процесс пришлось на соревновательный период, а это значит, что самым главным является отработка танцевального номера, мы приняли достаточным внедрять по одной форме организации деятельности учеников в неделю. План введения различных форм организации деятельности на каждую неделю в течение полугода представлен в таблице 3.

Таблица 3 - План введения различных форм организации деятельности

Временной отрезок	Форма организации деятельности	Содержание
Август 1 нед.	Смена движений разминки и заминки.	Замена движений танцевальной разминки и заминки, на другие движения с аналогичными функциями. В этом месяце разминка и заминка по линиям в шахматном порядке лицом на зеркало.
Август 2 нед.	Подготовка танцевального видео ко дню знаний. Лучше использовать те, танцевальные стили, которые будут а дальнейшем использоваться в танцевальном соревновательном номере.	На протяжении этой недели уделить в конце занятий по 30 минут на подготовку танцевального видео ко дню знаний.
Август 3 нед.	Подготовка танцевального видео ко дню знаний.	На протяжении этой недели продолжаем подготовку танцевального видео к 1 сентября, уделяя в конце занятия на это по 30 минут. Подготовить так, чтобы каждый родитель увидел своего ребенка на этом видео ролике.
Август 4 нед.	Съемка танцевального видео ко дню знаний.	Запланировать на данной неделе съемку танцевального видео вашей группы. Обговорить одежду и прически детей, выбрать локацию, договориться с оператором.
Сентябрь 1 нед.	Смена способа разминки и заминки.	В этом месяце разминка и заминка проводятся методом перемещения учеников в линиях по 2 человека от начала до конца зала, выполняя соответствующие движения.
Сентябрь 2 нед.	Импровизация по стилю, который используется в танцевальном соревновательном	В начале недели тренер сообщает ученикам о том, что в конце недели пройдет импровизация по стилю локинг, чтобы они успели подготовиться к импровизации.

	номере. На этой неделе импровизация пройдет по стилю локинг.	Уделить на последнем в данной неделе занятии 20 минут на импровизацию детей, каждый ребенок импровизирует по 1 минуте. Дать комментарии по каждому выходу. Определить для себя лучших учеников в данном стиле, чтобы при расстановке детей по рисункам, их вывести в передние линии.
Сентябрь 3 нед.	Баттлы по стилю, который используется в танцевальном соревновательном номере. На этой неделе баттлы пройдут по стилю денсхолл.	В начале недели тренер сообщает ученикам о том, что в конце недели пройдут баттлы по стилю денсхолл, чтобы они успели подготовиться к ним. Уделить на последнем в данной неделе занятии 20 минут этому мероприятию, каждая пара детей делает выход по 30 секунд. Определить для себя лучших учеников в данном стиле, чтобы при расстановке детей по рисункам, их вывести в передние линии.
Сентябрь 4 нед.	Самостоятельное составление связки дуэтами по стилю, который используется в танцевальном соревновательном номере, с включением перемещений и взаимодействий между друг другом. Стиль – брейкданс.	На последнем занятии на данной неделе тренер распределяет учеников по парам и дает задание на 30 минут на составление танцевальной связки длительностью в 30 секунд по стилю брейк-данс. И также определяет для себя лучших учеников в данном стиле, чтобы при расстановке детей по рисункам, их вывести в передние линии.
Октябрь 1 нед.	Смена движений разминки и заминки. Смена способа проведения разминки и заминки.	Замена движений танцевальной разминки и заминки, на другие движения с аналогичными функциями. В этом месяце разминку и заминку будут проводить назначенные тренером ученики, каждую тренировку разные, так к концу месяца каждый член группы должен провести по разу разминку и заминку.
Октябрь 2 нед.	Танцевальный Challenge	Принять всей группой участие в каком-нибудь танцевальном челленже от знаменитых хореографов (такие челленжи постоянно запускаются, найти можно в интернете). Уделить этому по 20 мин на каждой тренировке на неделе.
Октябрь 3 нед.	Танцевальный Challenge	Выбрать локацию, одежду и прически. Отснять челленж. И загрузить в соц. Сети.
Октябрь 4 нед.	Участие в первых осенних соревнованиях.	Напомнить детям и их родителям о предстоящих соревнованиях, и сделать упор на прогоны номера в костюмах, чтобы дети привыкли и почувствовали приближения соревнований.
Ноябрь 1 нед.	Теория танцевальных стилей.	В начале каждой тренировки на этой неделе тренер напоминает историю появления, технику исполнения, подачу и манеру стиля,

		который присутствует в танцевальном номере, а ученики после прослушивания, пытаются применить теорию на практике.
Ноябрь 2 нед.	Самостоятельное составление связки каждым учеником по стилю, в котором он совершил ошибку при выступлении на прошедших соревнованиях.	В начале недели тренер дает сольное задание составить связку на 30 секунд по стилю, в котором ученики совершили ошибку на соревнованиях, уделяя этому по 10 минут в конце каждой тренировки. В конце последней тренировки на неделе сделать смотр связок.
Ноябрь 3 нед.	Участие в соревнованиях	Напомнить детям и их родителям о предстоящих соревнованиях и сделать упор на прогоны номера.
Ноябрь 4 нед.	Смена способа проведения разминки и заминки.	В этом месяце разминка и заминка проводятся методом перемещения учеников в линиях по 2 человека от начала до конца зала, выполняя соответствующие движения.
Декабрь 1 нед.	Участие в первенстве города.	Напомнить детям и их родителям о предстоящих соревнованиях, и сделать упор на прогоны номера.
Декабрь 2 нед.	Подготовка танцевального видео к Новому году. Лучше использовать те, танцевальные стили, которые используются в танцевальном соревновательном номере.	На протяжении этой недели уделить в конце занятий по 1 часу на подготовку танцевального видео ко дню знаний.
Декабрь 3 нед.	Съемка танцевального видео ко дню знаний.	Запланировать на данной неделе съемку танцевального видео вашей группы. Обговорить одежду и прически детей, выбрать локацию, договориться с оператором.
Декабрь 4 нед.	Работа на сплочение группы.	Работа над сплоченностью состава команды, например, отметить Новый год праздничной тренировкой или походом всей группой в развлекательные центры.
Январь 1 нед.	Игровая форма тренировки.	Провести первую тренировку в Новом году в игровой форме. Например, тренер будет включать музыку различных танцевальных стилей, а ученики по очереди будут угадывать танцевальный стиль, но не словами, а показывая базовые движения этого стиля.
Январь 2 нед.	Повышение уровня специальной физической подготовки после каникул игровым методом.	Уделить в конце каждого занятия 30 минут специальной физической подготовке. Сделать это в игровой форме. Например, тот кто дольше всех технически правильно будет делать силовое упражнение, тот на следующем упражнении отдыхает.
Январь	Участие в первенстве	Напомнить детям и их родителям о

3 нед.	города.	предстоящих соревнованиях и сделать упор на прогоны номера.
Январь 4 нед.	Баттлы по стилю, который группа исполняет хуже всего в своем танцевальном номере.	В начале недели тренер сообщает ученикам о том, что в конце недели пройдут баттлы по выбранному им стилю, чтобы они успели подготовиться к ним. Уделить на последнем в данной неделе занятии 20 минут этому мероприятию, каждая пара детей делает выход по 30 секунд. Дать комментарии каждому ребенку.
Февраль 1 нед.	Участие в первенстве Красноярского края	Напомнить детям и их родителям о предстоящих соревнованиях и сделать упор на прогоны номера.
Февраль 2 нед.	Участие в фестивале Inspiration	Напомнить детям и их родителям о предстоящих соревнованиях и сделать упор на прогоны номера.
Февраль 3 нед.	Смена движений разминки и заминки.	Замена движений танцевальной разминки и заминки, на другие движения с аналогичными функциями. В этом месяце разминка и заминка по линиям в шахматном порядке лицом на зеркало.
Февраль 4 нед.	Работа на сплочение группы.	Работа над сплоченностью состава команды, например, отметить праздник мальчиков (23 февраля) и затем девочек (8 марта) праздничной тренировкой или походом всей группой в развлекательные центры.

Проанализировав результаты анкетирования и наблюдения за группой, в которой по статистике был самый сильный отток за 2018 год, было принято решение внедрить в тренировочный процесс этой группы следующие педагогические приёмы:

1. Составление годовых соревновательных планов с большим количеством выступлений и полугодовых тренировочных планов, в которых прописаны этапы подготовки группы к соревнованиям и широко раскрыт план работы на каждый месяц, озвучка их родителям и детям в начале сезона.

2. Приём введения в тренировочный процесс разнообразных форм организации деятельности для того, чтобы тренировки были разнообразными и интересными для детей данного возраста. План введения этих форм в тренировочный процесс мы прописали совместно с тренером-педагогом. Условились, что озвучка планов и целей на тренировку будет в начале

каждого занятия либо в начале недели.

С этого момента началась плотная работа по составленному нами плану.

После ознакомления родителей с годовыми и полугодовыми соревновательными и тренировочными планами, родители были довольны, что их так подробно ознакомили с тренировочным процессом, а также были рады многообразию соревнований и выступлений.

Дети, узнав, что их ждет в новом сезоне, осознали, что сейчас работа пойдет немного другим способом, но тоже обрадовались количеству выступлений.

Далее тренер точно следовал нашим указаниям и придерживался составленных планов по введению различных форм организации деятельности.

Оценка эффективности методики.

Первые результаты по введению различных форм организации деятельности мы получили уже в начале сентября, когда был снят танцевальный видеоролик ко дню знаний, где приняли участие все члены экспериментальной группы. Дети сильно обрадовались танцевальному клипу и захотели ещё таких видео. Родители выложили видео в соц. сети, чтобы это увидели все их знакомые. Также некоторые родители подходили к тренеру с просьбой поставить индивидуально связку их ребенку для сольного такого клипа.

Далее, когда тренер озвучил, что в течение сентября на импровизациях и баттлах выберет людей, которые будут стоять в первых линиях в танцевальном номере, дети, не пропуская посещали эти занятия, ещё и готовились дома.

Дети были заинтересованы-родители были довольны.

В октябре произошла смена движений разминки и заминки. В этом месяце разминку и заминку проводили назначенные тренером ученики,

каждую тренировку разные, так к концу месяца каждый член группы провел по разу разминку и заминку. Ученикам такой способ ведения разминки очень понравился, так как каждый попробовал себя в роли тренера. Они с удовольствием посещали занятия и с нетерпением ждали, когда именно их назначат проводить разминку и заминку.

Также в октябре дети впервые всей группой приняли участие в танцевальном челленже от очень известного хореографа Parris Goebel, выложили это в соц. сети, и она их заметила. Это вызвало бурю положительных эмоций у детей.

Ещё на октябрь, ноябрь и декабрь пришлось три танцевальных конкурса-фестиваля, в которых группа приняла участие, встретила не в тренировочном зале и очень усердно тренировалась эти три месяца для повышения результатов с каждым выступлением. Родителям также очень нравилось смотреть как их дети выступают и живут такой активной жизнью.

Далее в декабре отсняли ещё один танцевальный клип на тематику Нового года, которому дети и родители были очень рады. Тренировки посещали все без пропусков, так как дети хотели поучаствовать в новом танцевальном видео, а родители хотели увидеть в нем своего ребенка.

Закончили 2019 год праздничной тренировкой в новогодних костюмах, обменялись подарками и ушли на каникулы.

Январь начался с проведением вводной тренировки в игровой форме, которую отметили дети, у них такого занятия еще не было. Очень ждали следующего такого рода занятия.

Также тренер в январе восстанавливал уровень специальной физической подготовки игровым конкурентно-соревновательным между детьми методом.

Еще группа в этом месяце приняла участие в первенстве города по фитнес-аэробике и повысила результат с 4 на 3 место по сравнению с прошлым годом. Тренер считает, что это стабильное посещение тренировок

всех членов экспериментальной группы.

На февраль пришлось участие в первенстве края и фестивале Inspiration.

В конце месяца был поход всей группы в боулинг в честь 23 февраля и 8 марта. Ребята и родители пообщались в неформальной обстановке, что улучшило их межличностные отношения.

Экспериментальная группа использовала нашу методику на протяжении 6 месяцев, и по итогам данного эксперимента на протяжении полугода все дети и родители были заинтересованы в посещении тренировок.

Приняв во внимание все замечания и точно следуя нашим указаниям, тренеру удалось обеспечить максимальное посещение занятий всеми членами экспериментальной группы, повысить интерес к посещению тренировок как у детей, так и у родителей, улучшить качество выступлений своей команды на соревнованиях.

Сравнивая показатели до и после проведения эксперимента в экспериментальной группе, можно сделать вывод, что разработанные нами в ходе исследования педагогические приемы повышения и сохранения мотивации к занятиям по фитнес-аэробике у детей возраста 11-14 лет являются качественными и продуктивными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование мотивации спортивной деятельности является сегодня актуальным направлением, способствующим изучению возможностей формирования мотивации на здоровый образ жизни как среди молодёжи, так и среди населения в целом. Мотивация является одним из основных компонентов занятий физической культурой. Для того, чтобы посещение тренировок было регулярным, необходимо активное формирование внутренней мотивации физкультурно-спортивной деятельности с учётом эмоциональной направленности личности, физиологических и психологических характеристик и личностных особенностей. Для этого тренер должен знать какие мотивы движут детьми данного возраста, и каким образом можно удержать детей удовлетворяя этим мотивам в течение тренировочного процесса. А также учесть и индивидуальные физиологические и психологические характеристики детей.

В связи с этим, в командах и группах возраста 11-14 лет профессионально-спортивной школы танцев по хип-хопу было проведено анкетирование и педагогическое наблюдение. В опросе приняли участие 70 спортсменов и 30 тренеров по следующим блокам: определение периодичности добора новых учеников в группы/команды, определение мотивов к посещению занятий у детей данного возраста, ведение тренировочного процесса. Педагогическое наблюдение велось в группе, где по статистическим данным произошел наибольший отток занимающихся за 2018 год. Оно было направлено на отслеживание оттока людей за полгода, выявление основных средства и методов, используемых тренерами для формирования устойчивого интереса детей к занятиям фитнес-аэробикой.

По результатам этих исследований было установлено, что:

- большая часть тренеров не составляет краткосрочные и долгосрочные планы, следовательно не знакомит с планами детей и их родителей.

- у большинства тренеров занятия проходят монотонно и однообразно, они очень редко меняют формы организации тренировочной деятельности.

Проведя данные исследования, мы разработали педагогические приемы, которые бы удовлетворяли мотивам к посещению занятий по фитнес-аэробике у детей данного возраста.

В рамках педагогического эксперимента в педагогический процесс были включены новые методики работы тренера с данной группой, построены краткосрочные и долгосрочные тренировочные и соревновательные планы, был расписан четкий план построения тренировочного процесса с новыми педагогическими приемами.

На заключительном этапе работы нами осуществилась проверка эффективности новой методики ведения тренировочного процесса. По итогам данного эксперимента на протяжении полугода все дети и родители были заинтересованы в посещении тренировок, ни один человек не покинул группу. Тренеру удалось обеспечить максимальное посещение занятий всеми членами экспериментальной группы, повысить интерес к посещению тренировок как у детей, так и у родителей, улучшить качество вступлений своей команды на соревнованиях. Что доказывает эффективность наших экспериментальных исследований и внедренных педагогических приемов в тренировочный процесс по фитнес-аэробике.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что поставленные в начале работы задачи решены и цель достигнута.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Джуринский, А.Н. История педагогики и образования: учебник / А.Н. Джуринский. - М.: КДУ, 2013. - 400 с.
2. Капранова, В.А. История педагогики: учеб. пособие / В.А. Капранова. - М.: Инфра-М, 2017. - 512 с.
3. Буторина, Т.С. История педагогики и образования: учеб. пособие для студентов вузов / Т.С. Буторина, З.И. Васильева, Н.В. Седова. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 432 с.
4. Воробьева, В.Л. Педагогика : учеб. пособие / В.Л. Воробьева. - М.: МГСУ, 2011. - 218 с.
5. Васильева, З.И. История педагогики и образования: учебник / З.И. Васильева. - М.: Академия, 2014. - 224 с.
6. Гуревич, П.С. Психология и педагогика : учебник / П.С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 320 с.
7. Попов, В. А. История педагогики и образования: учебник / В. А. Попов. - М.: Academia, 2017. - 80 с.
8. Петрова, О.О. Педагогика : учеб. пособие / О.О. Петрова. - Саратов: Научная книга, 2012. - 191 с.
9. Титов, В.А. История педагогики; конспект лекций / В.А. Титов. - М.: Приор, 2003. - 240 с.
10. Тимохов, А.Д. Общая педагогика : учеб. пособие / А.Д. Тимохов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 79 с.
11. Кулганов, В.А. История педагогики и образования : учебник / В.А. Кулганов. - СПб.: Питер, 2016. – 256 с.
12. Латышина, Д.И. История отечественной педагогики и образования: учебник для академического бакалавриата / Д.И. Латышина. - Люберцы: Юрайт, 2015. - 260 с.

13. Фитнес-аэробика как вид спорта // Студопедия. – 2015. – 3 июля [Электронный ресурс]. URL: https://studopedia.ru/13_63180_fitnes-aerobiki-kak-vida-sporta.html (Дата обращения 25.01 2019).
14. Лисицкая, Т.С. Аэробика: пособие для тренеров / Т.С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.
15. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2010. - №4. - С. 2-14.
16. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №2. - С. 45-47.
17. Новые педагогические исследования: сб. ст. / II Международной научно-практической конференции. - Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», - 2020. - 164 с.
18. Шимонин, А.И. Технология предсоревновательного этапа подготовки спортсменов в фитнес-аэробике с использованием тренажеров и биокорректоров: автореферат дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.И. Шимонин; ФГБОУ ВПО моск. гос. акад. физ. культ. – Москва, 2007.- 25 с.
19. Штода, М.Л. Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменок в фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе: автореферат дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Л. Штода; ФГБОУ ВПО моск. гос. акад. физ. культ. – Малаховка, 2012, - 28 с.
20. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2017. - 144 с.
21. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2015. – 260 с.

22. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 167 с.
23. Теория и методики физического воспитания: учеб. для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
24. Мякинченко, Е.Б. Аэробика: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко. – М.: Просвещение, 2006. – 220 с.
25. Столяров, В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания / В.И. Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 2. - С. 2-6.
26. Буйлин, Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ / Ю.Ф. Буйлин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 192 с.
27. Григорьев, В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб.: СПбГУЭФ, 2010. - 228 с.
28. Лебедихина, Т.М. Оздоровительная аэробика: учеб. пособие / Т.М. Лебедихина. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. - 96 с.
29. Купер, К. Новая аэробика: пер. с англ. / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 125 с.
30. Антонова, Э.Р. Аэробика: классическая аэробика, степ-аэробика, стретч. Методические рекомендации студентам для организации самостоятельной работы [Электронный ресурс] / Э.Р. Антонова. - Челябинск, 2010. - 44 с. Режим доступа: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/581>.
31. Лисицкая, Т.С. Материалы курса «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»: учеб. метод. пособие / Т.С.

Лисицкая. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. - 76 с.

32. Слепченко, А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слепченко // Молодой ученый. - 2019. - № 19. - С. 388-390.

33. Селезнева, Е.В., Спортивный тренер - эталон в восприятии студентов / Е.В. Селезнева, Ю. К. Алдошина // Акмеология. - 2016. - № 1. - С. 57-63.

34. Мартын, И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи [Электронный ресурс] / И.А. Мартын // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журнал. - 2017.- № 6(36). Режим доступа: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/4887>.

35. Данилина, А. И. Мотивация в занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / А.И. Данилина, Е.А. Ольховская // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам XXV студенческой международной заочной научно-практической конференции. - 2014. - № 10(25). Режим доступа: URL: [http://www.sibac.info/archive/guman/10\(25\).pdf](http://www.sibac.info/archive/guman/10(25).pdf).

36. Белова, Н. А. Исследование мотивации спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Н.А. Белова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: электрон. научн. журнал. - 2014. - № 4. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-motivatsii-sportivnoy-deyatelnosti>.

37. Манукян, С.П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив» / С.П. Манукян // Вопросы психологии. - 2012. - № 3. - С. 8.

38. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М.: ЮНИТИ, 2014. – 199 с.

39. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011.- 508 с.

40. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. -

Екатеринбург: Деловая книга, 2015. - 624 с.

41. Безверхняя, Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом / Г.В. Безверхняя. - М.: Логос, 2017. – 352 с.

42. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Д.Я. Богданова [и др.]; под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.

43. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. - М.: Академия, 2016. - 224 с.

44. Соломченко, М.А., Противоречия между тренерами и требованиями к поведению спортсменов / М.А. Соломченко // Наука. - 2016. - № 5. - С. 120 - 125.

45. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.

46. Бектурганова, Н.И. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений / Н.И. Бектурганова // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - № 3. - С. 218-225.

47. Слободчиков, Л.С. Основы психологической антропологии. Психология человека: учеб. пособие / Л.С. Слободчиков, Е.И. Исаев. - М.: Школа - Пресс, 1995. - 384 с.

48. Рогов, Е.И. Психология человека / Е.И. Рогов. - М.: Владос, 1999. - 318 с.

49. Жолудева, С.В. Особенности представлений тренеров разных видов спорта о профессии и о работе тренера / С.В. Жолудева // Профессиональные представления. - 2017. - № 1. - С. 120-130.

50. Овечкина, И.В. Изучение межличностных отношений в системе «тренер - спортсмен» / И.В. Овечкина // Инновационная наука. - 2017. - № 22. - С. 269- 273.

51. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 288 с.

Анкета для спортсменов

1. Количество тренировочных часов в неделю?

- a) 3;
- b) 6;
- c) 8.

2. На протяжении которого времени вы занимаетесь фитнес-аэробикой?

- a) 1-2 года;
- b) 3 года;
- c) Более 5 лет.

3. Почему я занимаюсь фитнес-аэробикой?

- a) Для укрепления своего иммунитета и здоровья, а также для поддержания своего тела в тонусе;
- b) Я хочу научиться красиво двигаться и производить впечатление на окружающих;
- c) Мне нравится выступать на соревнованиях, быть высоко оцененным и посещать разные города и страны со своей командой.

4. Я занимаюсь фитнес-аэробикой для развития своих физических качеств (таких как подвижность, скорость, сила, выносливость, гибкость) и получения опыта в занятиях, чтобы использовать это в будущем.

- a) Да, я хочу связать с этим свою жизнь;
- b) Нет, мне просто нравится танцевать, я получаю удовлетворение от потребности в двигательной активности;

с) Я получаю удовольствие от общения с друзьями и тренерами на занятиях;

5. Интересует ли вас участие в соревнованиях/фестивалях/мероприятиях по фитнес-аэробике?

- а) Да, я для этого тренируюсь;
- б) Равнодушно отношусь;
- с) Нет, я не люблю выступать перед публикой.

6. Сообщает ли вам тренер краткосрочные и долгосрочные тренировочные/соревновательные планы на сезон?

- а) Да, всегда сообщает планы на сезон;
- б) Сообщает частично, только краткосрочные планы;
- с) Не сообщает.

7. Сообщает ли вам тренер в начале занятия план на тренировку?

- а) Да, мы всегда знаем, что нас ждет на тренировке;
- б) Иногда сообщает;
- с) Не сообщает.

8. Присутствуют ли в вашем тренировочном процессе баттлы, игровая/конкурсная форма тренировок, импровизация, задания по группам, двойкам и соло, смена движений разминки и силовых упражнений, задания на сочинения связок?

- а) Нет, тренировки у нас монотонные и однообразные;
- б) Присутствует, но не всё перечисленное, хотелось бы больше таких заданий;
- с) Да, все эти моменты присутствуют в нашем тренировочном процессе.

Анкета для тренеров

1. Количество тренировочных часов у группы/команды в неделю?
 - a) 3;
 - b) 6;
 - c) 8.

2. Как часто вы подбираете новых учеников в составы ваших групп/команд?
 - a) Каждое полугодие;
 - b) В начале каждого сезона;
 - c) Раз в 2 года.

3. Как часто ваша группа/команда выступает на мероприятиях и соревнованиях?
 - a) Стараюсь выставлять их на всевозможных мероприятиях и соревнованиях;
 - b) Выставляю только на некоторых соревнованиях, 2-3 раза за сезон;
 - c) Выставляю только в конце года на отчетных концертах.

4. Составляете ли вы краткосрочные и долгосрочные тренировочные и соревновательные планы?
 - a) Да, составляю и всегда придерживаюсь;
 - b) Да, составляю частично придерживаюсь;
 - c) Не составляю, веду занятия по внутренним часам.

5. Сообщаете ли вы в начале занятия план на тренировку?

- a) Да, мои ученики всегда знают, что их ждет на тренировке;
- b) Иногда сообщаю;
- c) Не сообщаю.

6. Присутствуют ли в вашем тренировочном процессе баттлы, игровая/конкурсная форма тренировок, импровизация, задания по группам, двойкам и соло, смена движений разминки и силовых упражнений, задания на составление танцевальных связок?

- a) Крайне редко, в основном мы занимаемся подготовкой и отработкой танцевального номера;
- b) Присутствует, но не всё перечисленное;
- c) Да, все эти моменты присутствуют в нашем тренировочном процессе.