

«Формирование основ здорового образа жизни средствами фитнеса»



Автор: педагог библиотекарь, педагог по физической культуре
Таратина И.В.

Москва
2015



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА В УСЛОВИЯХ
МОДЕРНИЗАЦИИ
ОБРАЗОВАНИЯ



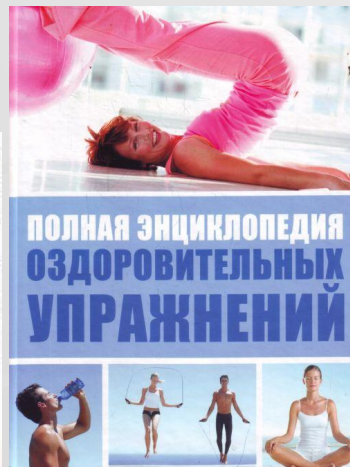
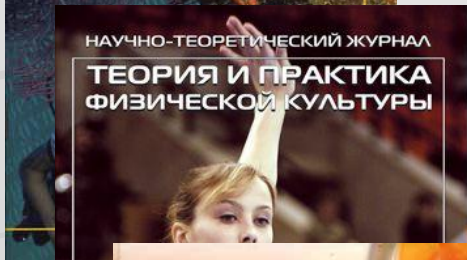
Модернизация современного образования :

- * повышение качества образования;
- * создание условий для развития личности каждого ученика через совершенствование системы преподавания;
- * охрана и укрепление здоровья учащихся;
- * формирование компетентности в решении практических жизненных задач, связанных с использованием физических знаний и умений.

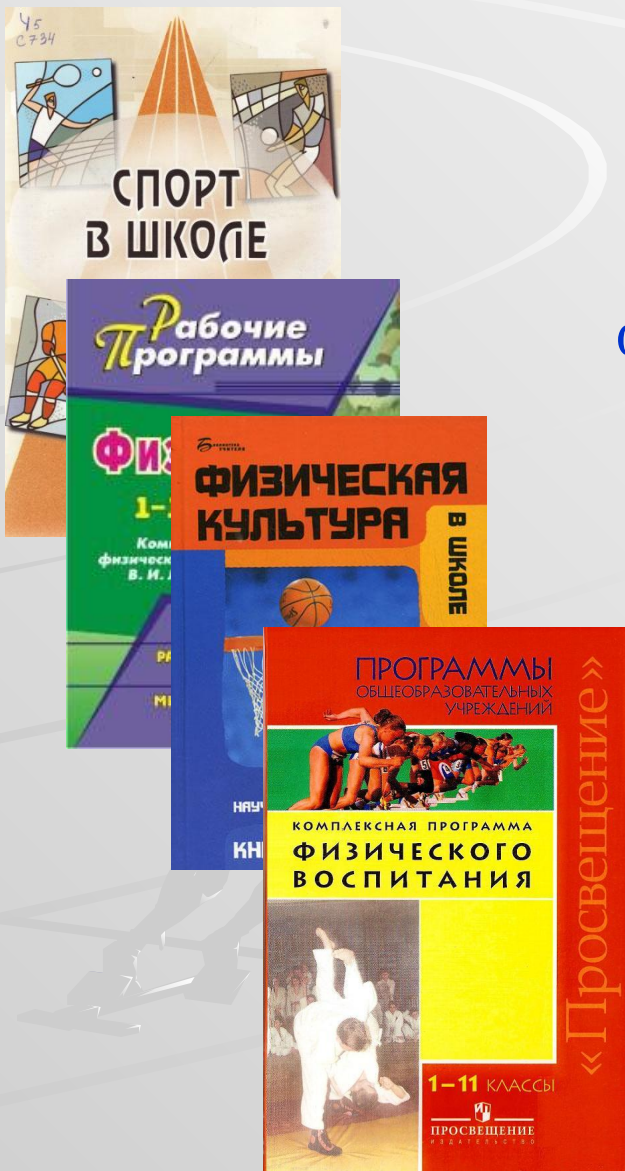
Здоровьесберегающее направление физической культуры:

появление разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Физкультура для здоровья – это Фитнес.



Фитнес: - это соответствие физической формы человека требованиям повседневной полноценной жизни или физическая подготовленность к жизни;
- это осознанные, регулярные тренировки, нацеленные на реализацию оптимального физического развития и освоение навыков психосаморегуляции, **Фитнес - основа ЗОЖ.**



***Теоретическая значимость работы –**
выявление эффективных средств формирования ЗОЖ и воспитания физических качеств у школьников старшего возраста в современных условиях.

***Практическая значимость работы –**

1. систематизация знаний о способах развития физических качеств у школьников старшего возраста;
2. разработка программы занятий по физической культуре, сочетающей базовые средства физического воспитания и современные фитнес средства.

2 глава. Организация исследования:

Гипотеза исследования:

*использование фитнес средств на занятиях физической культуры школьниц старшего возраста эффективно развивает физические качества.

Объект исследования: физические качества девушек 10кл.

Предмет исследования : средства развития физических качеств у школьниц старшего возраста.

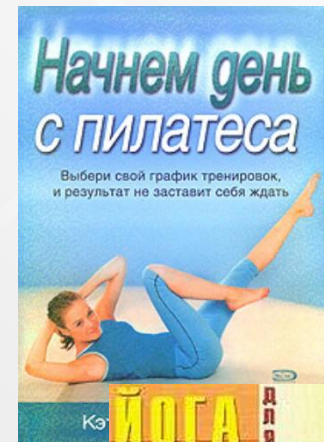
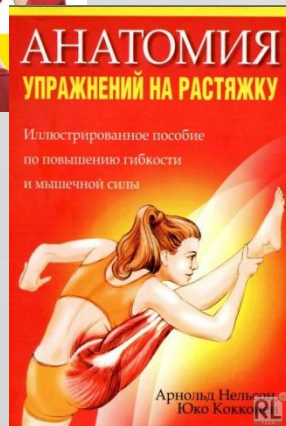
Методы исследования :

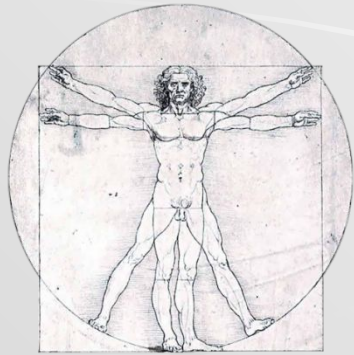
- * Анализ научно-методической литературы;
- * Педагогические наблюдения;
- * Педагогический эксперимент;
- * Контрольные испытания;
- * Метод математической статистики.

Средства фитнеса для воспитания физических качеств у школьниц старшего возраста в современных условиях.

1. Ритмическая гимнастика.
2. Гимнастическая аэробика
3. Атлетическая гимнастика
4. Фитбол-аэробика
5. Психомускульная гимнастика

6. Шейпинг
7. Йога
8. Пилатес
9. Стретчинг
10. Аутотренинг;





Контроль физических качеств учащихся. Стандартные тесты:

1. челночный бег 3x10 (сек) – тест на ловкость;
2. подъем туловища из положения лежа, согнув ноги за 30сек (кол-во раз) - тест на силовую выносливость;
3. прыжок в длину с места толчком обеих ног (см) - скоростно-силовой тест;
4. наклон вперед сидя (см.) – тест на гибкость;
5. бег 6 мин. (м.) – тест на выносливость.



3 глава. Содержание программы по физической культуре для девушек экспериментальной группы, распределение учебного материала в течении учебного года:

	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Кол-во час (уроков)
1	Базовая часть	58
	Основы знаний по физической культуре В процессе урока	
	Легкая атлетика Вводная часть уроков: гимнастическая аэробика	14
	Спортивные игры Вводная часть уроков: гимнастическая аэробика	14
	Гимнастика с элементами акробатики Вводная часть уроков: ритм.гимнастика.	12
	Кроссовая подготовка Вводная часть уроков:ритмическая гимнастика.	12
	Атлетическая гимнастика Вводная часть уроков: ритмическая гимнастика.	6
2	Вводная часть уроков: п-м гимнастика. Вариативная часть.	10
	Атлетическая гимнастика. Вводная часть уроков: ритмическая гимнастика.	6
	Оздоровительные виды гимнастики: пилатес, йога, шейпинг, фитбол-аэробика.	4
	ВСЕГО ЧАСОВ (уроков)	68



4 глава.

Анализ результатов эксперимента:

Оценка однородности групп :

исходный уровень развития физических качеств девушек в контрольной и экспериментальной на начало учебного года – различия статистически несущественные ($P > 0,05$).



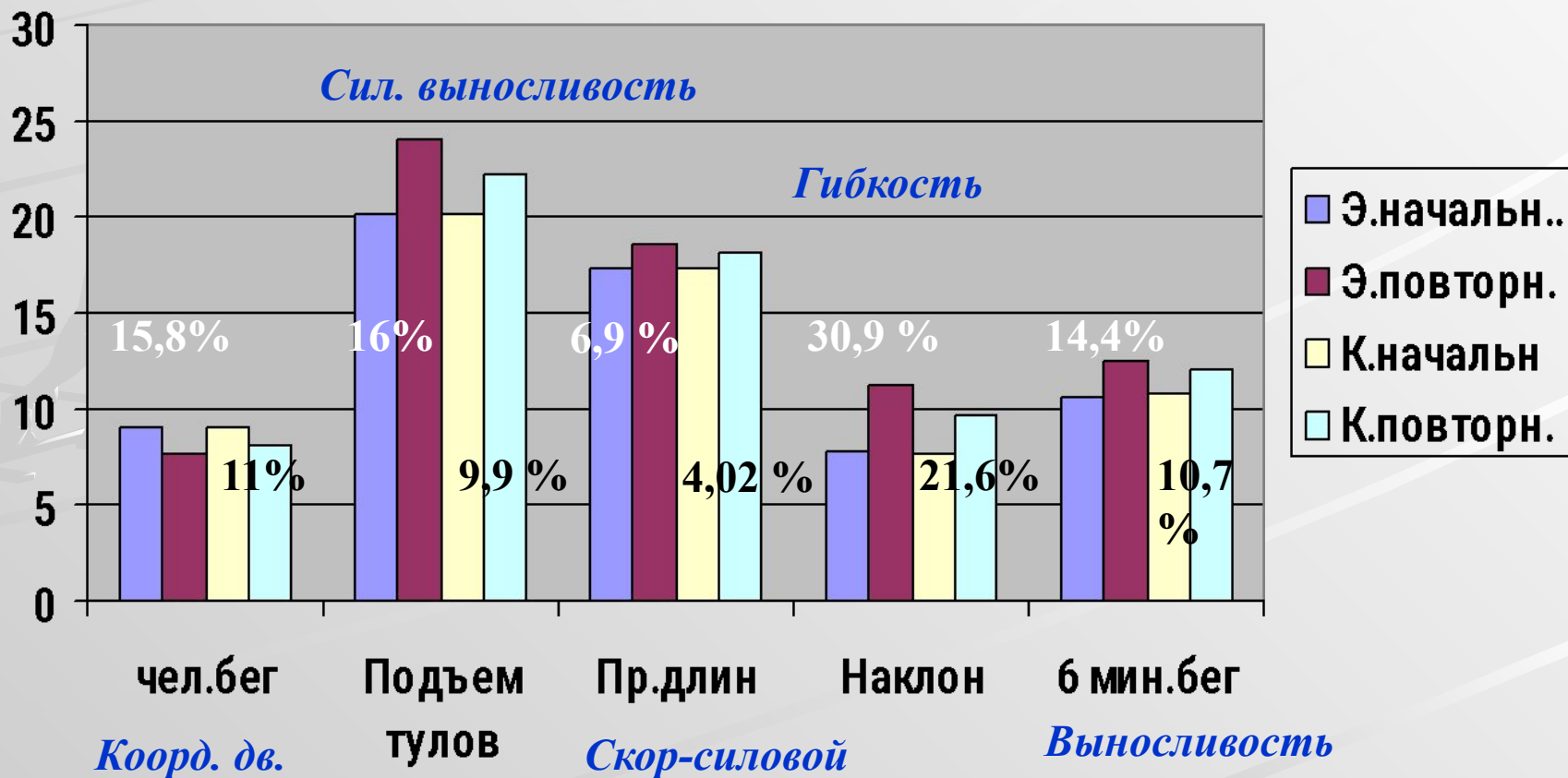
Сравнительный анализ результатов педагогического

эксперимента: Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям в обеих группах с высокой степенью достоверности различий.

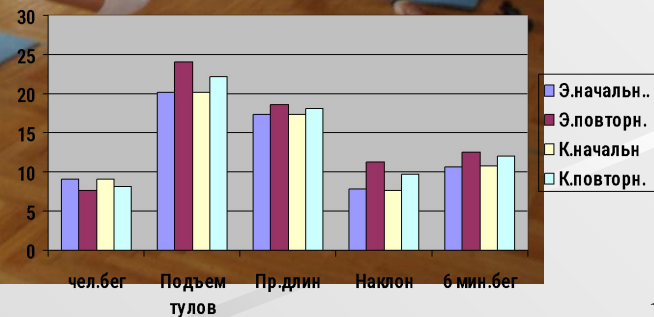
тест	группа	t	Достов. Различий α
Челночный бег 3x10 (Сек)	Экспериментальная	2,11	<0,05
	Контрольная		
Подъем тулов. 30 сек за (кол-во раз)	Экспериментальная	2,23	<0,05
	Контрольная группа		
Прыжок в длину с места (дм)	Экспериментальная	2,1	<0,05
	Контрольная группа		
Наклон вперед. сидя (см)	Экспериментальная	2,12	<0,05
	Контрольная группа		
6 мин.бег (км)	Экспериментальная	2,1	<0,05
	Контрольная группа		



Оценка эффективности занятий применением средств фитнеса для девушек старших классов.



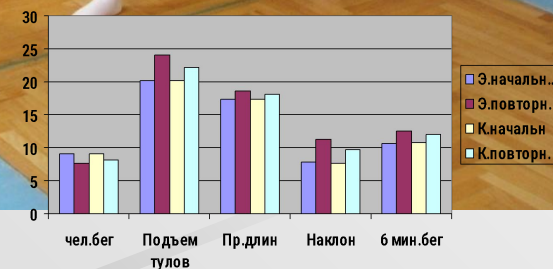
Выводы: *Ритмическая гимнастика



*Гимнастическая аэробика



• **ВЫНОСЛИВОСТЬ**
развивается на 3,7%
эффективней;



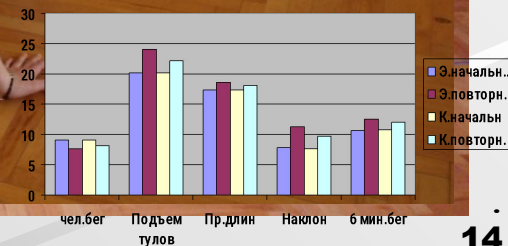


*Фитбол-аэробика

- координация движений развивается — на 4,8% эффективней;

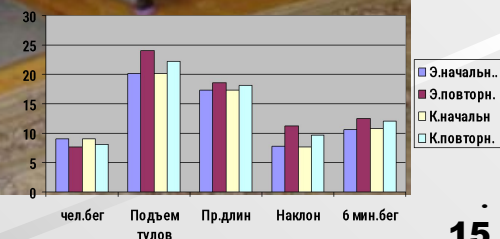
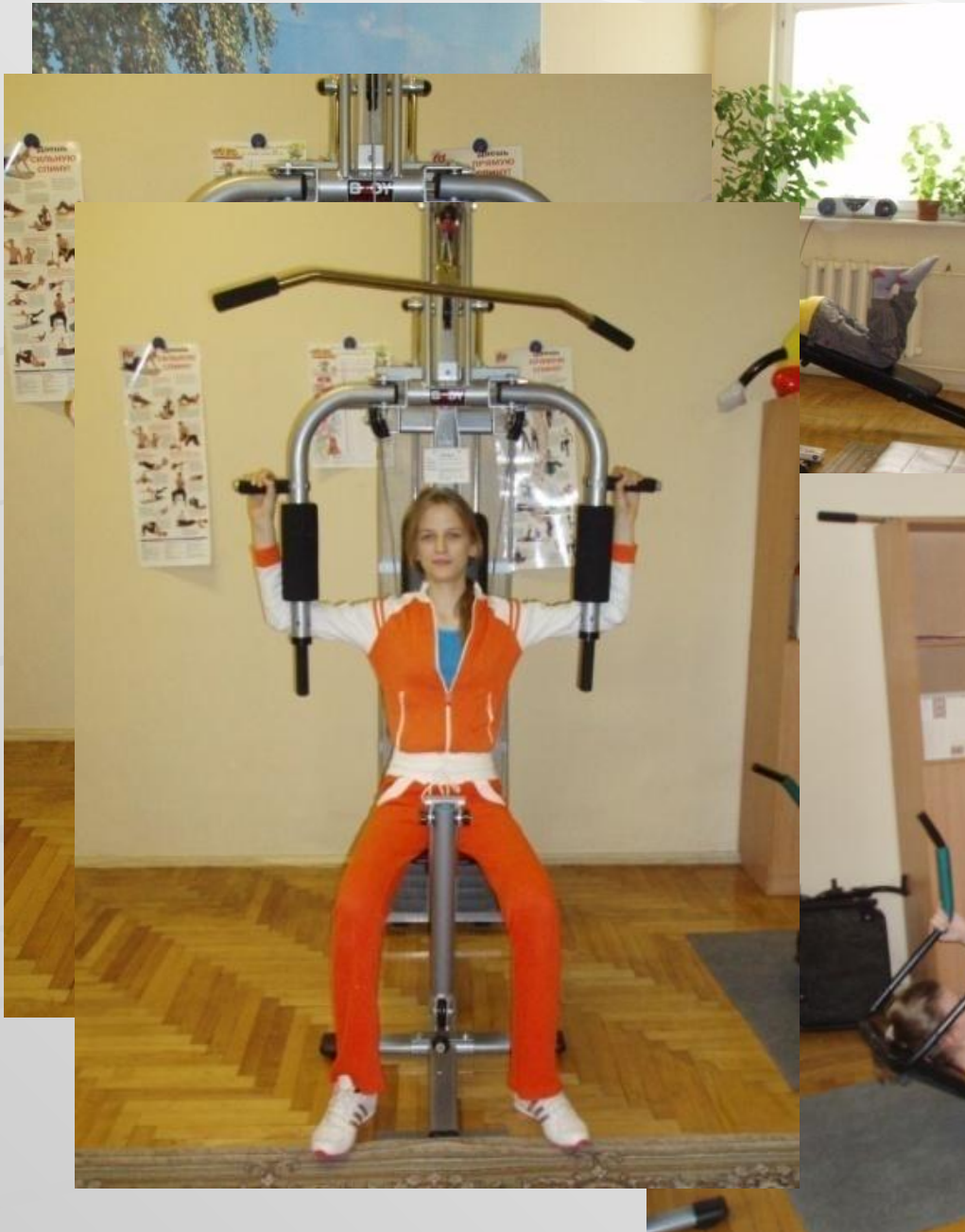


- стретчинг, в заключительной части урока способствовал развитию гибкости— на 9,3% эффективней



*Атлетическая гимнастика

- СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ — на 6,1%



Вывод:

* Эффективность занятий с применением средств фитнеса для девушек старших классов достоверно доказана улучшением физических качеств девушек экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой при уровне значимости $\alpha < 0,05$.



* Использование средств фитнеса способствует повышению работоспособности девушек и формированию устойчивого интереса к своему здоровью и активному образу жизни.

**НАША
НОВАЯ
ШКОЛА**



Спасибо за внимание.

