

«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



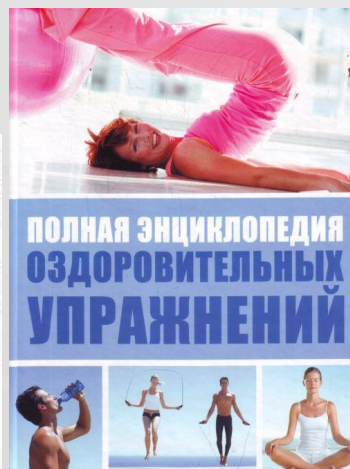
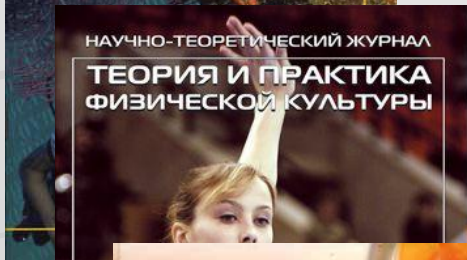
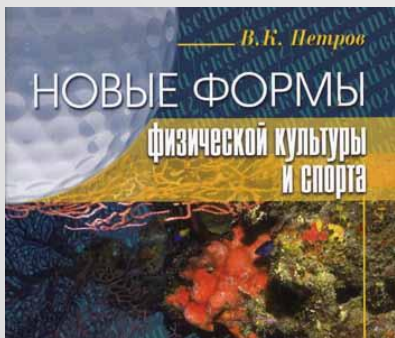
Модернизация современного образования :

- * 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.

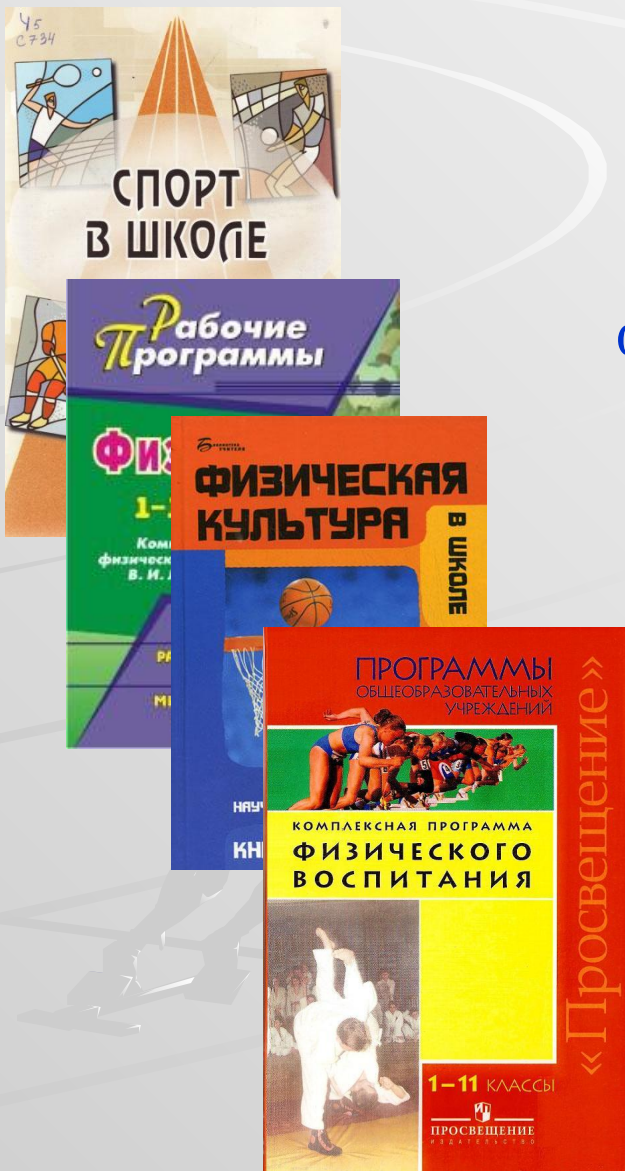
Здоровьесберегающее направление физической культуры:

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.

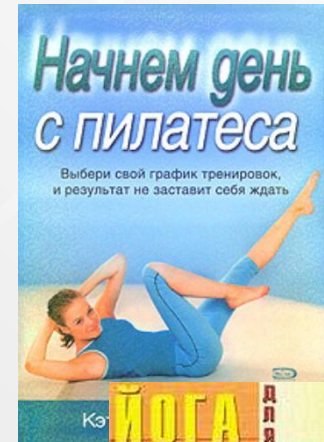
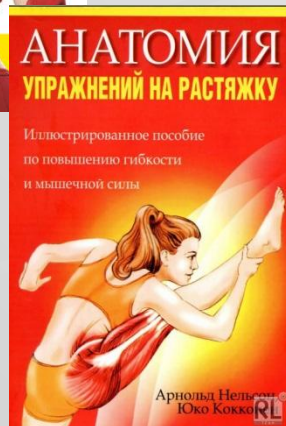
Методы исследования :

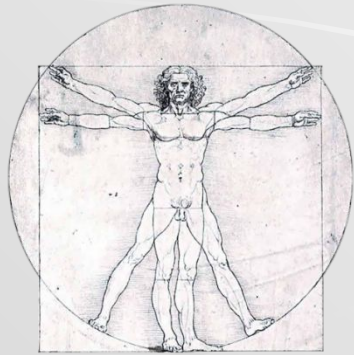
- * Анализ научно-методической литературы;
- * Педагогические наблюдения;
- * Педагогический эксперимент;
- * Контрольные испытания;
- * Метод математической статистики.

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 ($P > 0,05$).



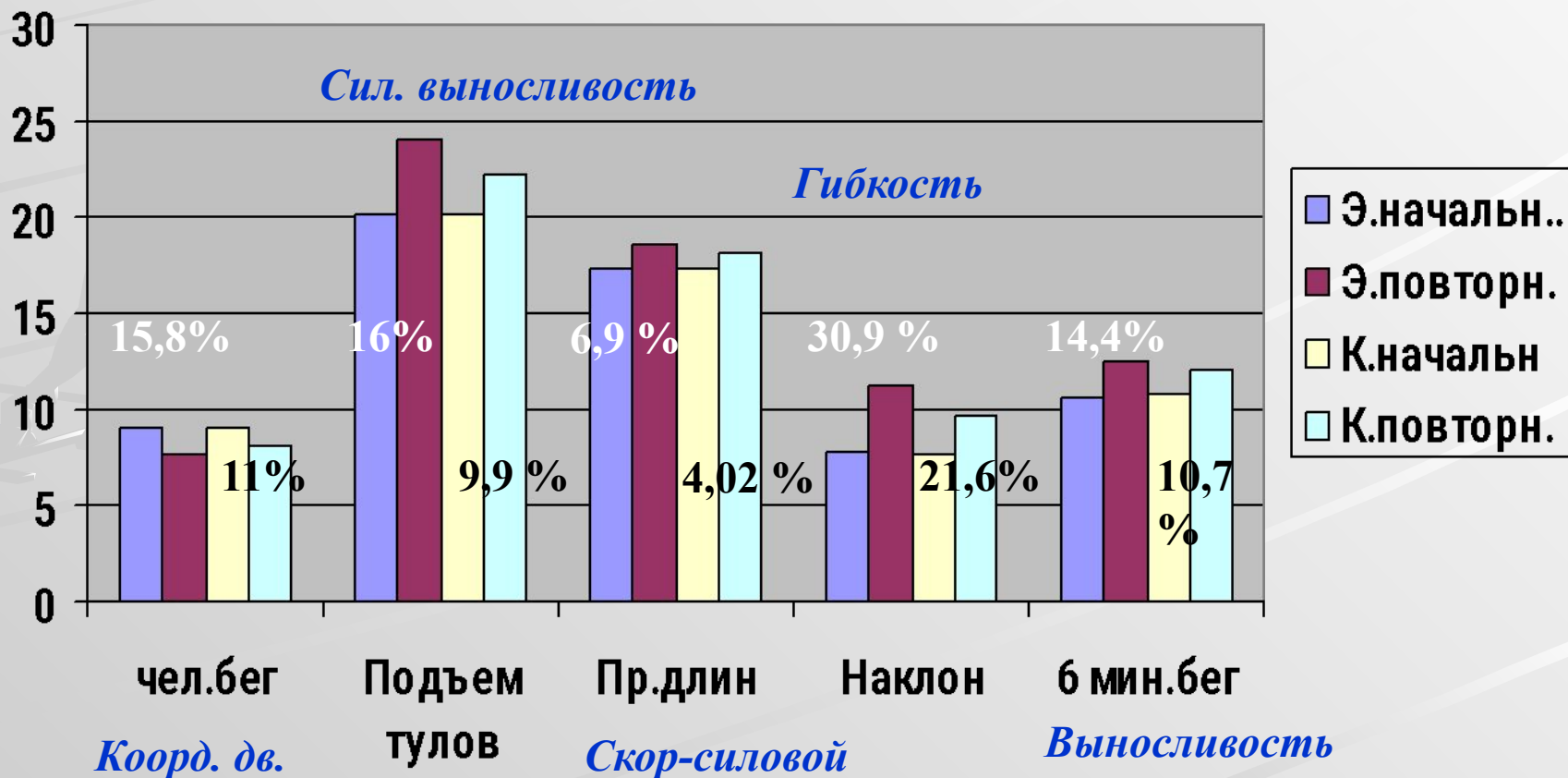
Сравнительный анализ результатов педагогического

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;

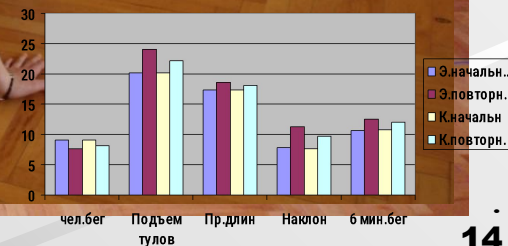


*Фитбол-аэробика

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

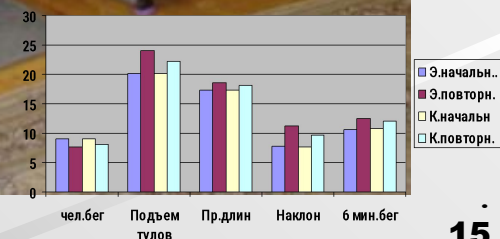
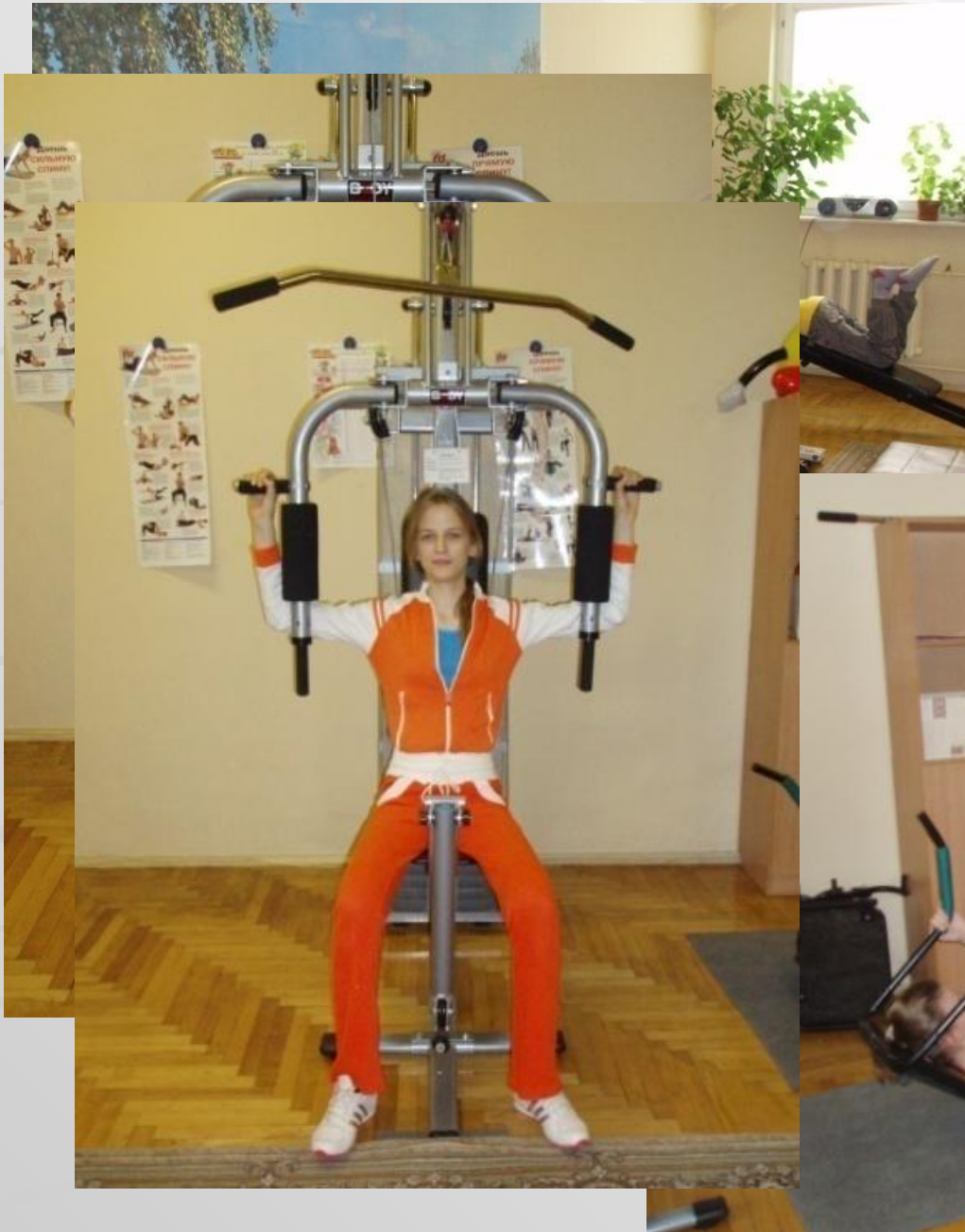


- стретчинг, в заключительной части урока способствовал развитию гибкости— на 9,3% эффективней



*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.

