



Государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Ярославской области  
Рыбинский профессионально-педагогический колледж

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

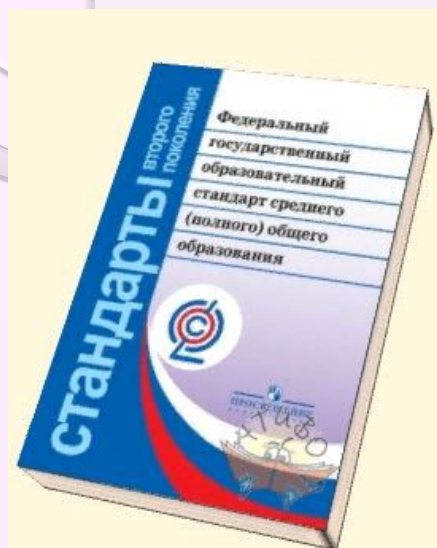
Специальность 49.02.01 Физическая культура

# **Организация занятий barre-фитнесом с девушками 17-18 лет во внеурочное время**

Студентки 419 Ф группы  
Чупиной Алёны Сергеевны  
Научный руководитель:  
Петрова Наталья Юрьевна  
преподаватель физической  
культуры и спортивных  
дисциплин

Рыбинск 2021

# Актуальность



Как организовать занятия barre-фитнесом с девушками 17-18 лет во внеурочное время?



# Понятийный аппарат

- **Объект исследования:** процесс организации внеурочного времени с девушками 17-18 лет.
- **Предмет исследования:** организация занятий barre-фитнесом с девушками 17-18 лет во внеурочное время.

# Цель

Подбор и апробация упражнений для занятий barre-фитнесом с девушками 17-18 лет во внеурочное



# Задачи

- 1. Изучить анатомо-физиологические особенности девушек 17-18 лет.
- 2. Рассмотреть особенности организации занятий barre-фитнесом во внеурочное время.
- 3. Подобрать упражнения для занятий barre-фитнесом с девушками 17-18 лет во внеурочное время.
- 4. Провести опытно-практическую работу по апробированию подобранных упражнений barre-фитнеса с девушками 17-18 лет во внеурочное время.

# Теоретическая основа нашего исследования и методы

- - Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова о возрастных особенностях девушек 17-18 лет;
- - Антоновой Я.Г. об организации внеурочной работы;
- - А. Идель о фитнес-направлении — Barre

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, описание, обобщение, беседа, апробирование.

# Анатомо-физиологические особенности

- Завершается половое созревание;
- Замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину;
- Девушки ниже юношей на 10-12 см и тяжелее на 5-8 кг;
- Значительное развитие отмечается во всех высших структурах ЦНС;
- Повышается острота зрения;
- Полностью формируется система кровообращения.

# Barre-фитнес как фитнес направление

Barre-фитнес разрабатывала балерина, Лотта Берк, получившая серьезную травму, но желавшая сохранить свое тело по-прежнему пластичным, гибким и изящным.



Barre-фитнес включает в себя балетные Па и упражнения с инвентарём и небольшими отягощениями, выполняемые в медленном темпе, но при этом прорабатывающие все группы мышц.



# Структура и содержание занятий barre-фитнесом

Подготовительная

Цель её – подготовить организм к основной части, в которую входит упражнения балетного па.

Основная

Цель её – обучение каким-то новым элементам, в которую входят упражнения солового тренинга с элементами балетного па с инвентарём и без него.

Заключительная

Цель её – расслабление организма с помощью упражнений из стретчинга и пилатеса.

# Этапы исследования

- *На первом этапе (октябрь - декабрь 2020г.)* – нами были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы.
- *Второй этап исследования (январь – апрель 2021г.)* – был бы посвящен разработке комплексов занятий по barre-фитнесу для девушек 17-18 лет, а также подбору музыкального сопровождения для занятий.
- *На третьем этапе (апрель – май 2021г.)* – был бы посвящен проведению серии занятий по barre-фитнесу с девушками 11 класса, применяя комплексы по barre-фитнесу.
- *На четвёртом этапе (май 2021г.)* – будет осуществляться обработка результатов опытно-практического исследования.



# Проведение серии занятий

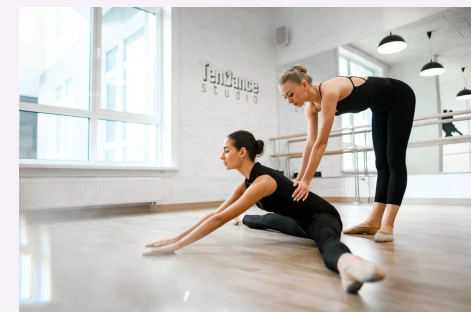
## Подготовительная



## Основная



## Заключительная



# Анкетирование

## Пример анкеты для девушек 11 класса

№ комплекса	Степень заинтересованности
№1	
№2	
№3	
№4	

1. Знали ли вы раньше о таком направлении, как barre-фитнес?
  - Да
  - Нет
2. Появился у вас результат после занятий?
  - Да
  - Нет
3. Выявили ли вы для себя что-то новое и интересное?
  - Да
  - Нет
4. Понравилась вам занятия?
  - Да
  - Нет

# Рекомендации

1. Упражнения в комплексе должны соответствовать возрастным особенностям учащихся.
2. Задействовать работу всех групп мышц.
3. При занятиях barre-фитнесом особое внимание уделяется положению спины, ритмичности и дыханию.
4. Одежда для занятий не должна стеснять движений, быть удобной.
5. Музыкальное сопровождение должно включать в себя композиции разного темпа, при этом соответствовать современным тенденциям.



**Спасибо за  
внимание!**