

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.

Комплексы barre-фитнеса

Комплекс №1

Подготовительная часть:

- Работа рук по позициям.** Подготовительная позиция – руки внизу: первая позиция – руки перед собой; вторая позиция – руки в стороны; третья позиция – руки вверх. Корпус не поджимен. Движения руками 8 медленно, 8 в темп музыки.
- Повороты в стороны.** Таз прямо, корпус не поджимен, руки во второй позиции. По 4 раз.
- Наклоны вниз.** Руки во второй позиции, наклон вниз, корпус параллельно полу. Колени слегка сгибаются. Руки плавно вниз. 8 раз.
- Повороты в стороны.** Наклон вперед, корпус параллельно полу. Одна рука вниз, другая вверх, голова в сторону. По 4 раза.
- Плие.** Носки в стороны, сели в плие, руки скрестно. Переход на правую, левую ногу, руки вверх, тянемся в бок. По 4 раза
- Плие на одной ноге.** Руки в первой позиции. Приседем, поднимаем правую пятку максимально вверх (8 раз). Остались внизу, пульсирующие движения (8 раз). Зафиксировали на 8 счетов. То же с левой ногой.
- Крутовые движения плечами.** Ноги вместе. Амплитудные движения вперед-назад.
- Наклоны головы.** Руки на пояс. Голова вправо-влево-вперед-назад.
- Крутовые движения запястьями.** Поочередно поднимаем правую и левую пятку и круговые движения сначала медленно, затем в темпе.
- Крутовые движения локтями.** Руки в стороны.
- Крутовые движения руками.** Ноги поставили широко.

Основная часть:

- Выпады.** Ноги вместе, правая – на полной стопе, левая – на полу пальцы. Выпад назад, одновременно поднять руки в третью позицию. По 4 раза.
- Плие в стороны.** Руки и ноги в третьей позиции. Шаг в сторону в плие, руки во вторую позицию. Носки и колени широко в стороны. По 4 раза.
- Плие на полу вальцах.** Встать боком у станка, одной рукой держаться за него. Ноги вместе, носки слегка в стороны, подняться на полу пальцы, присед в плие, колени широко в стороны. 8 раз.
- Сгибание и разгибание бедра в наклоне.** Встать за два шага лицом к станку, положить руки на опору. Наклониться вперед до параллели тела с полом, правую ногу согнуть в колене до 90 градусов и тянуться максимально вверх, затем перенести ногу вперед, стараясь подвести колено к груди и подняться по полу пальцы. Опорная нога не сгибается. То же с левой ногой. По 4 раза.
- Отжимания.** Встать на колени, руки широко, ноги скрестно. При отжимании руки образуют угол 90 градусов. 10 раз.
- Скручивание нижней частью туловища.** Лежа ровно на спине, руки в стороны. Отрывать ноги от пола, переносить их вверх до угла 90 градусов. 10 раз.
- Низкое скручивание.** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги под углом 90 градусов. Подняться и пульсировать руками вверх-вниз. 10 раз.
- Ягодичный мостик.** Лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки вдоль туловища. Поднимать ягодичным максимально вверх, задержать на 3 секунды и плавно опустить вниз. 15 раз.

Заключительная часть:

- Складка вперед ноги в стороны.** Сесть, ноги широко в стороны, животом тянуться вниз. Колени не сгибать, носки натянуть.
- Складку вперед ноги вместе.** Сесть, ноги вместе, ухватиться руками за стопы, тянуть живот к коленям. Спина прямая.
- Косичка.** Встать на колени, грудь положить на пол, руки вытянуть вперед. Тянуть живот вниз.

Комплекс №2

Подготовительная часть:

- Плие.** Колени и носки широко в стороны, руки во вторую позицию. 6 раз. Добавляем вину три пружины, встаём, руки в третью позицию. 8 раз.
- Плие на одной ноге.** Присед, поднимаем одну ногу на носок, руки во вторую позицию, встаём, руки в третью позицию. По 4 раза. Остались вину. Поднимаем поочередно пятки вверх-вниз. По 8 раз.
- Плие в стороны.** Встали ноги вместе, делаем шаг в сторону, плие, руки во второй, встали, руки в третьей. По 4 раза. Остались вину. Три пружины, встали в третью позицию, руки тоже в третью, поднимаемся на носки. По 5 раз.
- Плие с разворотом.** Делаем присед, поворот в сторону в выпад, развернуться в присед, встать, подняться на носки. По 5 раз.
- Отведение ног назад.** Ноги в третьей позиции, руки в первой позиции. Нога, которая стоит сзади, отводим назад в положение «оравенеси». Затем подводим носок к колену опорной ноги, другое колено в сторону, руки в третьей позиции. По 6 раз. Остановились, нога сзади, пульсация вверх. 10 раз. То же с левой ногой.
- Соединим всё вместе.** Присед в плие, руки во второй позиции, поворот в выпад, плие, встали, отводим ногу назад.

Основная часть:

- Опускание колен в положении «плавник».** Стоя, опускаемся вниз, ставим руки на коврик, переходим в положение планки. Поочередно опускаем колени вниз. По 8 раз.
- Боковая планка.** Из этого же положения, разворачиваемся в бок, рука вверх, тянемся за ней. Возвращаемся и подтягиваем правой и левое колено к себе. По 6 раз.
- Выталкивание таза.** В том же положении, выталкивание таз назад, руки прямые, колени не опускаются вниз, вернулись, опустили колени на 3 секунды. 8 раз.
- Отжимания.** Остались вину. Согнули колени, руки широко. 10 раз.
- Отведение ног назад.** Упереться ладонями о ступ, пятки вместе, носки слегка разведены. Отводим правую ногу назад. По 6 раз. Зафиксировали на 8 счетов. Пульсация вверх. 10 раз.

Из этого же положения два пульсирующих вверх и поднести колено к себе. По 6 раз.

- Пульсация вверх.** В этом же положении, нога отведена назад, согнуть колено. Пульсирование вверх. По 10 раз.

Заключительная часть:

- Наклоны к ноге.** Поставить правую ногу на ступ. Руки в третьей позиции. Плавный наклон вперед. Потянуться. По 8 раз.
- Выпады.** Из этого же положения, поставят руки на ступ и перейти в выпад, потянуться и вернуться в в.п. 8 раз.
- Наклоны.** Опереться руками о спинку стула, наклон до параллельности пола. Потянуть спинку.

Комплекс №3

Подготовительная часть:

- Крутовые движения плечами.** Ноги вместе. Амплитудные движения вперед-назад.
- Наклоны головы.** Руки на пояс. Голова вправо-влево-вперед-назад.
- Крутовые движения запястьями.** Поочередно поднимаем правую и левую пятку и круговые движения сначала медленно, затем в темпе.
- Крутовые движения локтями.** Руки в стороны.
- Крутовые движения руками.** Ноги поставили широко.
- Плие.** Носки в стороны, сели в плие, руки скрестно. Переход на правую, левую ногу, руки вверх, тянемся в бок. По 4 раза.
- Плие на одной ноге.** Руки в первой позиции. Приседем, поднимаем правую пятку максимально вверх (8 раз). Остались вину, пульсирующие движения (8 раз). Зафиксировали на 8 счетов. То же с левой ногой.

Основная часть:

- Махи ногой вперед.** Встать боком к станку, одной рукой держаться. Ноги вместе, носки разведены в стороны. Свободную руку и противоположную ногу поднимать вверх одновременно. Рука в первую позицию. Колени не сгибать, носок натянут. То же с левой стороны. По 8 раз.
- Махи ногой в сторону.** Поднимать руку и ногу в сторону. Рука во вторую позицию. Таз не разворачивать. Колени прямые. Носок натянут. То же на левую. По 8 раз.
- Махи ногой назад.** Рука поднимается в первую позицию. Ног отводим назад. Носок натянут, колени прямые. Ног поднимать не сильно, чтоб не было прогиба в пояснице. То же на левую. По 8 раз.
- Плие.** Ноги вместе. Садимся в плие, колени широко в стороны. Руки в первую позицию. Пятки от пола не отрывать, спина прямая. 10 раз.
- Плие + подьем на носки.** Садимся в плие, руки в первую позицию, затем поднимаемся на носки и отводим руки во вторую позицию. 10 раз.
- Широко плие.** Ноги шире плеч, носки в стороны. Садимся в плие руки в первую позицию, затем в третью. Встаём, руки в подготовительную позицию. 10 раз.

- Ягодичный мостик.** Лежа на спине, согнуть колени, руки вдоль туловища. Поднять таз максимально вверх и одновременно увести прямые руки за голову. Медленно опуститься вниз. 15 раз.

Заключительная часть:

- Растяжка спины.** Стоя у станка, тело параллельно полу. Руки прямые на станке. Тянем спинку. Затем движения тазом вправо-влево.
- Полу шпагат.** Сидя на полу. Одна нога вперед, сзади нога согнута в колене. Ухватиться руками за стопы вперед ладоней ноги и тянуться себя вниз.
- Складка сидя.**

Комплекс №4

Подготовительная часть:

- Повороты в стороны.** Таз прямо, корпус не поджимен, руки во второй позиции. По 4 раз.
- Наклоны вниз.** Руки во второй позиции, наклон вниз, корпус параллельно полу. Колени слегка сгибаются. Руки плавно вниз. 8 раз.
- Повороты в стороны.** Наклон вперед, корпус параллельно полу. Одна рука вниз, другая вверх, голова в сторону. По 4 раза.
- Плие.** Носки в стороны, сели в плие, руки скрестно. Переход на правую, левую ногу, руки вверх, тянемся в бок. По 4 раза.
- Плие на одной ноге.** Руки в первой позиции. Приседем, поднимаем правую пятку максимально вверх (8 раз). Остались вину, пульсирующие движения (8 раз). Зафиксировали на 8 счетов. То же с левой ногой.
- Крутовые движения плечами.** Ноги вместе. Амплитудные движения вперед-назад.
- Наклоны головы.** Руки на пояс. Голова вправо-влево-вперед-назад.
- Крутовые движения запястьями.** Поочередно поднимаем правую и левую пятку и круговые движения сначала медленно, затем в темпе.
- Крутовые движения локтями.** Руки в стороны.
- Крутовые движения руками.** Ноги поставили широко.
- Отжимания.** Встать на колени, руки широко, ноги скрестно. При отжимании руки образуют угол 90 градусов. 10 раз. Остались вину, пульсирующие движения (8 раз). Зафиксировали на 8 счетов.

Основная часть:

- Поднимание на носки.** Встаём на кубки лицом к станку. Руки на станке. Корпус прямо. Пульсирующие движения вверх-вниз. Затем поднимаемся выше на носки (16 раз) медленно и в темпе (16 раз). Остались наверху, пульсация пятками.
- Приседания.** Остались наверху. Присед, таз поджурчен под себя, не уходят (16 раз). Остались вину, пульсирующие движения вниз (16 раз). Зафиксировали, пульсация пятками медленно, затем в темпе 16 раз.
- Махи ногами в стороны.** Боком к станку, одной рукой держаться о станок. Корпус прямо. Меч под колено, колено в положение «флекс». Рука в первой позиции. 10 раз. Остаться вверх, пульсирующие движения 10 раз. Зафиксировать и пульсация к мечу 10 раз. То же с левой ногой.
- Махи ногами вперед.** Рука в третьей позиции. Мечи 10 раз. Остались вверх, пульсирующие движения. Зафиксировали, пульсация к мечу. То же с левой ногой.
- Махи ногами назад.** Перенести к станку, нога «флекс», чуть согнуть колено опорной ноги. Локти положить на станке. Мечи назад 10 раз. Остались вверх, пульсирующие движения вверх. Зафиксировали, пульсация на меч. То же с левой ногой.
- Сгибание и разгибание меча** (упражнение для рук и грудной клетки). Встать на коврики. Ноги параллельно. Руки с мечом перед грудью, локти точно в стороны. Схватили и разжилием меч 16 раз. Зафиксировали, давим на меч 8 счетов. Руки с мечом вперед, локти чуть согнуты, схватили и разжилием меч 16 раз. Зафиксировали, давим на меч 8 счетов. Руки с мечом сзади, локти вперед, чуть согнуты. Схватили и разжилием меч 16 раз. Зафиксировали, давим на меч 8 счетов.

заключительная часть:

- Упражнения для спины.** Взяли меч. Ноги параллельно друг другу, чуть шире плеч. Меч перед собой, наклон вниз до параллельности полу. Пульсирующие движения мечом вперед. 16 раз. Взяли меч сзади. Голову приподняли, пульсирующие движения вперед. 16 раз. Руки в стороны. Через низ передаем меч с одной руки в другую. 16 раз. Наклон вниз, меч упирается на меч. Пульсирующие движения вниз. 16 раз. В наклоне, меч на спину. Пульсирующие движения меча к голове. 16 раз.
- Встать лицом к станку, наклон, корпус параллельно полу, руки прямые на станке, тянем спинку.**

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!**