

Педагогический проект:

«Использование нетрадиционных видов гимнастики в физическом воспитании»

**Выполнил: Соковин Олег Михайлович,
учитель физической культуры
Филиала МБОУ «Цнинская сош №2»
в с. Донское Тамбовского района**

Актуальность



- **Обществу нужна творчески мыслящая личность, способная к самообучению и самостоятельному анализу информации. Именно такая личность способна принести обществу максимальную пользу. Реализовать свой интеллектуальный творческий потенциал может только здоровая личность.**
- **В настоящее время значительно ухудшилось здоровье школьников, повысилась заболеваемость, снизился интерес физически слабых детей к занятиям физической культурой. В связи с этим возникла необходимость внедрения и применения новых нетрадиционных видов гимнастики на уроках и внеклассных занятиях, которые доступны и просты для детей разного уровня физической подготовленности, что даёт положительный результат в формировании и укреплении здоровья.**

Противоречия



- Между тревожным состоянием уровня здоровья детей и организацией оздоровления в образовательном учреждении;
- Между отсутствием интереса к занятиям физической культурой физически слабых детей и необходимостью укрепления их здоровья средствами физической культуры;
- Между стремлением детей к самосовершенствованию и неумением самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Цель



- Исследовать влияние нетрадиционных видов гимнастики на развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма ребенка, формирование у учащихся потребности самостоятельных занятий спортом и знаний в области гигиены.

**□ Предмет
исследования**
Методика
использования хатха-
йоги для развития
гибкости
школьников

**□ Объект
исследования**
процесс развития
гибкости у
учащихся

Новизна



- Экспериментально доказана эффективность методики повышения гибкости школьников, в основу которой включены нетрадиционные виды гимнастики.

Гипотеза



- **Правильное использование нетрадиционных видов гимнастики на уроках физической культуры и во внеурочное время даст положительный результат в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в повышении интереса к занятиям физической культурой и спортом.**

Задачи исследования



- Изучить теоретические и методические подходы по проблеме развития гибкости у детей.
- Отобрать и теоретически обосновать комплекс медико-биологических средств и методик, способствующих объективной оценке педагогических воздействий на занятиях по физическому воспитанию школьников.
- Установить особенности влияния нетрадиционных методов гимнастики на уровень развития двигательных качеств школьников.
- Экспериментально доказать эффективность применения в учебно-воспитательном процессе нетрадиционной методики оздоровления.

Методы исследования



- Анализ научно-методической литературы.
- Наблюдение.
- Опрос.
- Тестирование.

Этапы и сроки проведения проекта

- 1 этап. Анализ состояния проблемы исследования (результаты тестирования)
- 2 этап. Разработка учебно-методического обеспечения преподавания физической культуры (создание и реализация рабочей программы)
- 3 этап. Апробация методики (учебный процесс)
- 4 этап. Диагностика результатов (итоги учебного года)
- 5 этап. Подведение итогов (по окончании основной средней школы)
- 6 этап. Формулирование выводов.

Реализация проекта



Урочная деятельность

```
graph TD; A[Урочная деятельность] --> B[Использование средств нетрадиционных видов гимнастики во вводной части урока]; A --> C[Урок развития гибкости]; A --> D[Релаксация в заключительной части урока];
```

Использование средств нетрадиционных видов гимнастики во вводной части урока

Урок развития гибкости

Релаксация в заключительной части урока

Проведение урока гимнастики с элементами хатха-йоги



**Внеурочная
деятельность**

```
graph TD; A[Внеурочная деятельность] --> B[Организация работы секции ОФП с использованием упражнений хатха-йоги]; A --> C[Показательные выступления (День здоровья, общешкольное родительское собрание, спортивный праздник)];
```

**Организация работы
секции ОФП с
использованием
упражнений хатха-йоги**

**Показательные
выступления
(День здоровья,
общешкольное
родительское
собрание, спортивный
праздник)**

Результативность.



Систематические занятия хатха-йогой способствуют физическому, умственному и духовному развитию детей. Они учатся управлять своей психикой, дыханием, концентрировать внимание и развивать память. Проведенная работа оценивалась на основе анализа результатов тестирования, который показал, что дети меньше болеют простудными заболеваниями, обладают хорошей координацией движений и физической подготовкой. У детей улучшается зрение, осанка, деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем.

Выводы



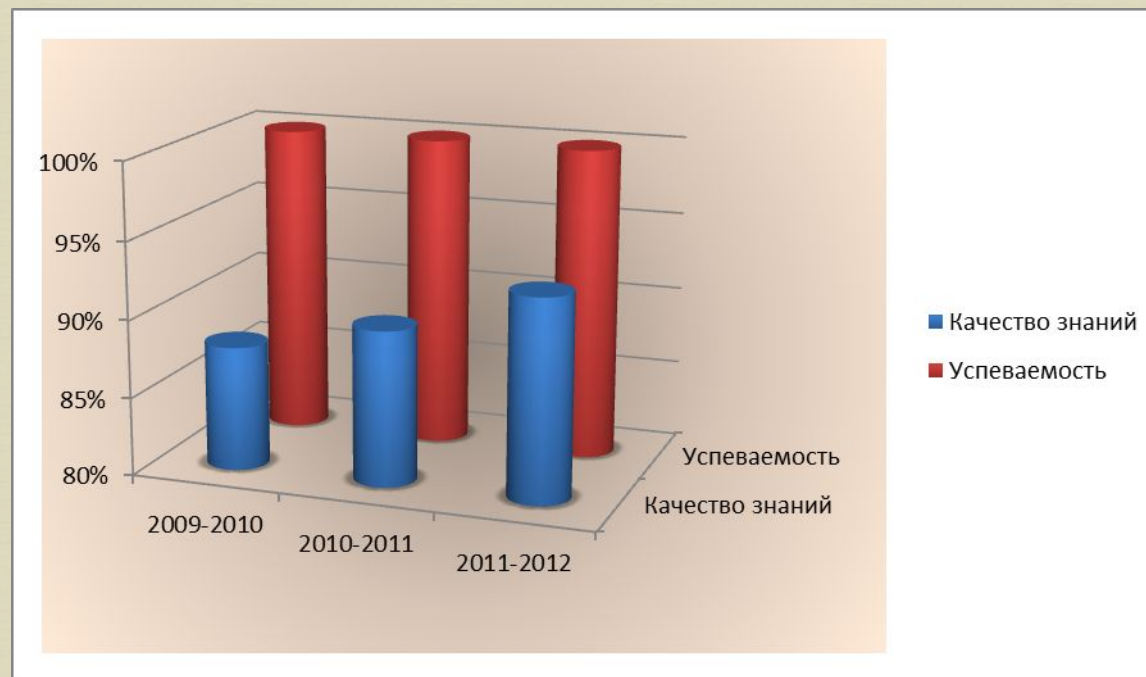
- 1.** При использовании средств нетрадиционных видов гимнастики у учащихся наблюдается улучшение показателей гибкости основных суставов и позвоночника, причем данные методы более действенны, чем традиционные.
- 2.** Учащихся привлекает в занятиях новизна, желание улучшить свою гибкость, высокий эмоциональный настрой.
- 3.** Абсолютное большинство учащихся и родителей поддерживают идею внедрения нетрадиционных видов гимнастики в школьную программу по физической культуре.
- 4.** Нетрадиционные виды гимнастики являются системой методов, которые, по моему мнению, могут быть с успехом использованы в образовательно-воспитательном процессе по физической культуре в общеобразовательных школах.

Информационные источники

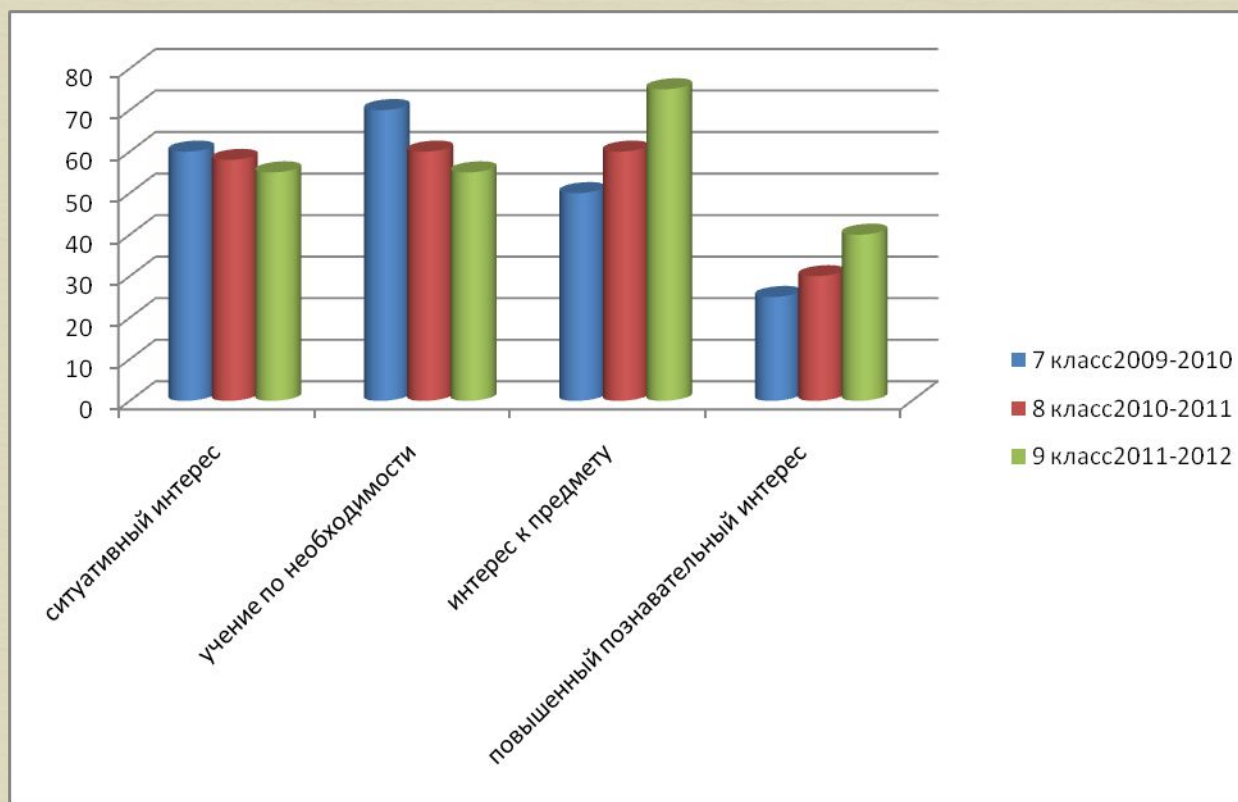


- Интернет-ресурсы;
- Ю.К. Овчинникова «Использование нетрадиционных методов оздоровления в физическом воспитании»;
- Р. Хилтман «Йога для здоровья» М.1991;
- Ю. Иванов «Йога и здоровье» М.1991;
- Л.И. Лахотина «Хатха-йога для детей» М. Просвещение 1993;
- Г.Е. Лахманчук «Эта замечательная йога» М. «Советский спорт» 1992;

Показатели образовательных достижений учащихся по физической культуре за 3 года

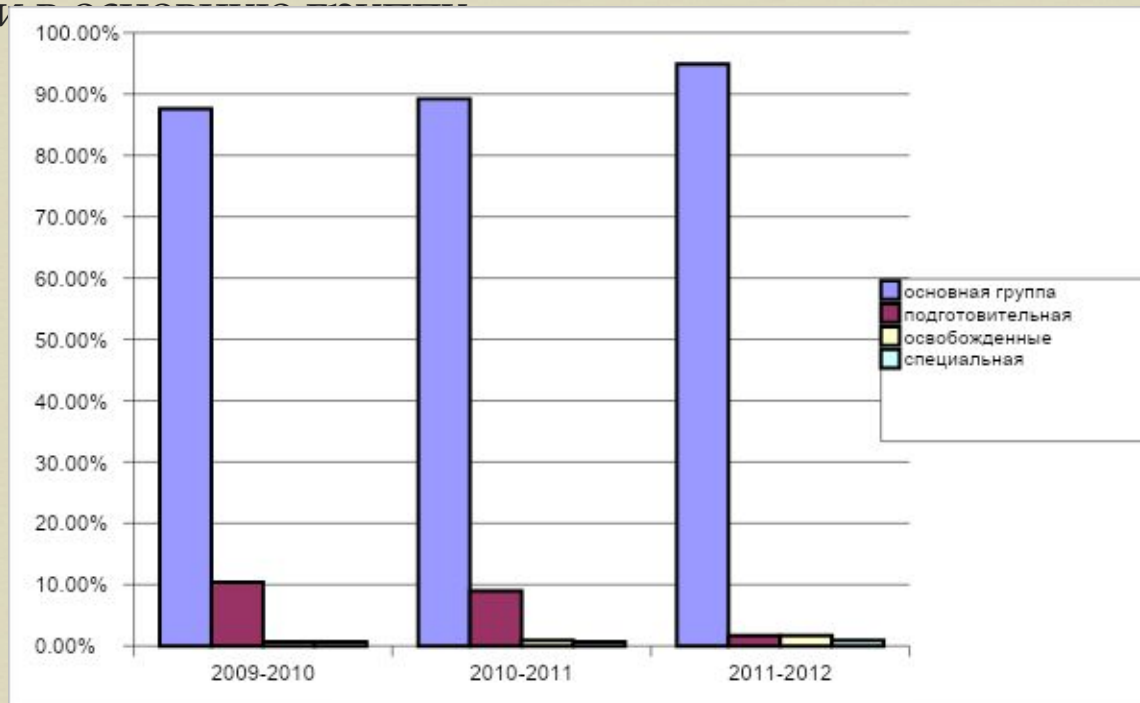


Динамика уровня мотивации обучающихся к урокам физической культуры.



Распределение учащихся по физкультурным группам за последние три года.

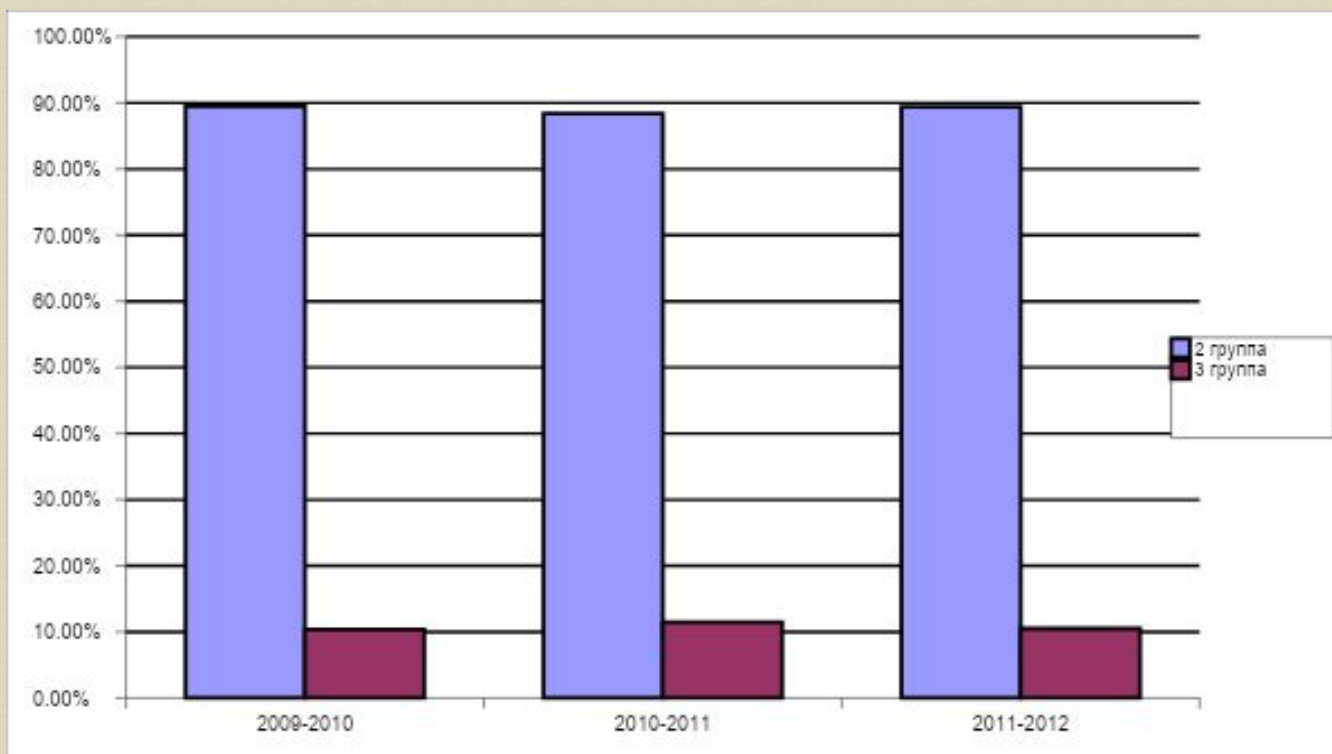
- В результате использования в учебно-воспитательном процессе упражнений нетрадиционной гимнастики из 10% учащихся – 2% (т.е. 3 ученика) стали справляться с программными требованиями и перешли



Распределение учащихся по группам здоровья.



- Из приведенных таблиц видна динамика повышения уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся.



Динамика количества обучающихся, занимающихся в спортивных секциях

Учебный год	Спортивные мероприятия, проводимые в ОУ	Доля учащихся, занимающихся в спортивных секциях
2009 – 2010	100 %	65 %
2010 – 2011	100 %	72 %
2011 - 2012	100%	75 %

Распределение учащихся по секциям

