

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Фирсиной Полины Сергеевны

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2015

Введение

В настоящее время современные дети ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Много времени они тратят на игры в компьютере и просмотр фильмов, слишком рано начинают увлекаться социальными сетями.

Актуальность проблемы определяется необходимостью использования на уроках физической культуры в школе новых эффективных методов физического воспитания, способных мотивировать школьников к занятиям физической культурой и улучшить их физическую подготовленность.

Цель – изучить влияние занятий фитнеса в рамках школьного курса физической культуры на физическую подготовленность школьниц 10-11 классов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:- проанализировать научно–методическую литературу по вопросу исследования;

- разработать методику проведения занятий фитнесом в рамках школьного курса физической культуры;
- проверить эффективность разработанной методики;
- определить физическое состояние организма девушек 16-17 лет;
- определить изменение двигательных показателей девушек под влиянием занятий фитнесом;
- изучить отношение школьниц и учителей физической культуры к занятиям фитнесом в рамках школьного курса физической культуры;

В исследовании принимали участие школьницы 10-ых классов МАОУ «Лицея №36»

Структура выпускной квалификационной работы включает в себя 3 главы:

- Глава I – Основы занятия фитнесом

-Глава II-Организация и методы исследования

-Глава III-Результаты педагогического эксперимента

Основная часть

В педагогических экспериментах участвовали девушки старших классов общеобразовательных школы МАОУ «Лицей № 36» Ленинского района г. Саратова. в условиях специально организованных 3-х этапов:

На первом этапе (декабрь-январь 2014-2015г.) проведено изучение состояния вопроса анализа и обобщения научной и научно-методической литературы.

Второй этап (январь-февраль 2015 г.) посвящен оценке показателей физической подготовленности девушек старшего школьного возраста.

Третий этап (февраль – апрель 2015 г.) был посвящен сравнительному педагогическому эксперименту с участием контрольной и экспериментальной групп.

В педагогическом эксперименте приняли участие 2 группы девушек 10 классов в возрасте 16-17-лет. Контрольная группа занималась по программе для учениц общеобразовательных школ, а в экспериментальной группе уроки проводились с применением специальной фитнес программы.

Изучение уровня физической подготовленности, их оценка, а также расчеты полученных данных требовали применения методов статистической обработки. Достоверность полученных данных определялась с помощью критерия Стьюдента. За основу принимался уровень значимости $p < 0,05$, нашедший широкое применение в биологических исследованиях.

Основная характеристика работы :

1) исследования проводились по разработанным для каждой группы испытуемых программам, которые были неизменны на всем этапе тестирования, с целью обеспечения сопоставимости полученных данных;

2) программа исследования содержит тесты, характеризующие показатели уровня физической подготовленности учащихся;

3) все тестовые процедуры проводились в одно и то же время: с 10 до 12 часов дня.

Оценка показателей физического развития девушек старших классов

Анализ реального состояния образовательного процесса по физическому воспитанию школьниц 10 классов МАОУ «Лицей № 36» дает основание полагать, что его эффективность далека от желаемой. Поэтому деятельность учителей по физическому воспитанию в старших классах должна быть направлена на выполнение учебной программы, соблюдая ее ценностные ориентации и потребности. Таким образом, изучение морфометрических параметров исследуемых школьниц старших классов показало, что их физическое развитие находится на удовлетворительном уровне.

Приведены статистические данные коэффициентов вариаций, где отмечается наибольший разброс в показателях физического развития таких как сила правой, левой кистей, становой силе и массе тела, в обеих исследуемых группах.

В процессе физического воспитания, занятий спортом и направленной физической подготовки совершенствуются физиологические функции и особенно двигательные качества обучающихся.

норматив.

Таким образом, анализ исходных показателей физической подготовленности девушек, оцениваемый по нормативным показателям программ для средних общеобразовательных школ и сопоставляя его с педагогической оценкой, был выявлен, как удовлетворительный. Это указывает на необходимость внесения существенных коррективов в учебный процесс общеобразовательных школ по физическому воспитанию, с целью повышения уровня двигательной подготовленности девушек старших классов и как следствие улучшение состояния здоровья.

Для проведения экспериментальных исследований методом случайной выборки были сформированы экспериментальная и контрольная группы школьниц 10 классов.

В батарею тестов входили бег на 60 м., челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине, бег на 1500 м. и тест на гибкость. Сопоставляя полученные результаты наших исследований с нормативными показателями физической подготовленности девушек, определенных программой по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных школ г. Саратова, следует указать, что в таком тесте, как бег на 60 м, поднятие туловища из положения лежа на спине, средние результаты соответствовали удовлетворительным оценкам. Анализ, выше изложенного статистического материала, позволяет сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности девушек старших классов проживающих в г. Саратова находится на удовлетворительном уровне, и требует поиска путей по развитию двигательной подготовленности оздоровительной направленности, для чего необходимо провести исследования взаимосвязей между данными физического развития и физической подготовленности обеспечивающие базу научно-обоснованных средств физического воспитания девушек старших классов.

На основании анализа экспериментальных данных можно заключить, что экспериментальная и контрольная группа по исследуемым показателям однородны.

В контрольной группе применялась традиционная система проведения уроков физической культуры, рекомендованная программой по физическому воспитанию, где девушки выполняли обще-развивающие упражнения, гимнастику, спортивные игры, легкоатлетические упражнения и элементы художественной гимнастики.

В экспериментальной группе использовалась разработанная нами научно-обоснованная комплексная программа физического воспитания с использованием фитнес технологий.

Занятие носит оздоровительный и общеукрепляющий характер. Одно занятие включает в себя разнообразные методики и системы тренировок, заимствованные и дополненные из различных направлений фитнеса, а так же различные принципы и особенности проведения занятий. Особенный упор был сделан на силовую часть в организации и построения занятий, в связи с влиянием силовой подготовки на развитие всех остальных качеств. В результате была разработана тренировочное занятие, включающее в себя самые различные методики и системы занятий фитнесом. Эта комплексная программа направлена на развитие всех физических качеств занимающихся, общее укрепление здоровья и улучшения самочувствия.

В занятие были применены методики тренировок: «стретчинга» для улучшения гибкости, «силовой класс» - для повышения силовых показателей, и создания красивой эстетической фигуры, а так же занятия из раздела «степ-аэробика» для повышения кардио-респираторной выносливости и развития координационных способностей. Таким образом, урок становится многофункциональным и интересным.

Само занятие состоит из:

- вводно – подготовительной части;
- разминки;
- основной части;
- заключительной.

Уровень показателей физического развития и двигательной подготовленности у школьниц экспериментальной группы к концу педагогического эксперимента был достоверно выше в сравнении с данными девушек контрольной группы. Результаты проведенных экспериментов показали, что разработанное нами программно-методическое обеспечение занятий оздоровительной направленности с использованием средств физического воспитания способствовали коррекции показателей физического развития: длины тела, массы тела, окружности грудной клетки, становой силы и функции внешнего дыхания ($p < 0,05$).

Под влиянием внесённой в учебный процесс экспериментальной методики физического воспитания с оздоровительной направленностью, произошли существенные изменения в показателях физической подготовленности ($p < 0,05$). Средне - групповая величина прироста двигательных качеств к концу эксперимента у девушек старшего школьного возраста составила: в скоростных качествах - 98% , силовых - 91%, скоростно-силовых - 96 % , выносливости - 93% .

В контрольной группе достоверные изменения произошли лишь по следующим показателям: окружности грудной клетки ($p < 0,05$), поднимании туловища из положения лежа на спине ($p < 0,05$) и наклону вперед ($p < 0,05$).

В результате педагогического эксперимента определилась четкая концепция применения фитнес технологии в физическом совершенствовании девушек 10классов.

Учитывались анатомо-физиологические особенности школьниц при развитии у них двигательных качеств. В соответствии с этим конкретизируются задачи физического воспитания, уточняются средства и методы их решения, определяется степень воздействия физических нагрузок на организм девушек.

В возрасте 16-17 лет длина тела и развитие организма еще продолжают, наблюдается относительно спокойное и равномерное протекание всех физиологических процессов и отдельных функциональных систем.

С завершением полового созревания у девушек старшего школьного возраста проявляются индивидуальные различия в функциональных показателях систем организма.

С целью дальнейшего совершенствования педагогического процесса по физическому воспитанию с девушками старшего школьного возраста, применялись фитнес упражнения направленные на укрепление мышц таза и брюшного пресса основу, которых составляли упражнения из аэробики, последовательно нагружающие мышцы тела путем многократного

повторения ациклических упражнений. На уроках физической культуры оздоровительной направленности, широко использовались общеразвивающие упражнения, при подборе которых руководствовались следующими положениями:

1.Общеразвивающие физические упражнения должны оказывать воздействие на все группы мышц.

2.Быть доступными каждой школьнице.

В процессе использования комплексов общеразвивающих гимнастических упражнений соблюдалось следующее направление.

Смена разработанных комплексов проводилась один раз в 2 недели и последовательно заменялась по одному упражнению в неделю, что составляло на 2 месяца 11 упражнений.

Использование данных комплексов осуществлялось следующим образом.

В течение первой недели школьницы выполняли первый комплекс.

В начале второй недели в нем заменялось второе упражнение взятого из первого комплекса, а в начале третьей недели третье упражнение из второго комплекса. Таким же образом последовательно использовались упражнения третьего, четвертого и других комплексов, где без изменений остаются первое и последнее упражнения комплекса.

Такая методика фитнес технологии позволяла с наименьшими затратами времени проводить предлагаемые комплексы гимнастических упражнений. С целью поддержания устойчивого интереса к выполнению комплекса обще-развивающих гимнастических упражнений, менялись условия их выполнения, изменялись исходные положения, вводились дополнительные задания, видоизменялись целевые установки.

В основном, упражнения выполнялись по методу круговой тренировки, при этом если в содержание урока физической культуры входили три вида упражнений (на силу, быстроту и гибкость), то основная группа девушек разделялась на подгруппы.

На II этапе исследования мы провели анкетирование школьников 10 классов и учителей физической культуры, для того, что бы узнать их отношения к урокам физической культуры с применением фитнес технологий. Анкета проводилась в начале и в конце эксперимента.

Полученные результаты высчитывались следующим образом:

Количество ответов по каждому вопросу делили на общее количество учащихся и умножали на 100%.

Результаты анкетирования по выявлению отношения школьников 10 классов к применению фитнеса на уроках физической культуры.

Вопрос	Ответы учащихся	Процентное соотношение	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента
1) Ведешь ли ты здоровый образ жизни?	Да	90%	100%
	Нет	10%	0%
2) Интересно ли тебе на уроках физической культуры?	Да	60%	100%
	Нет	10%	0%
	Иногда	30%	0%
3) Какие из направлений спорта тебе наиболее близки на уроках физической культуры?	Лёгкая атлетика	20%	20%
	Гимнастика	20%	30%
	Игры с мячом	30%	10%
	Подвижные игры	40%	20%
	Тяжёлая атлетика	0%	20%
4) Что самое сложное на уроках физической культуры?	Ничего	70%	90%
	Силовые упражнения	20%	10%
	Бег на длинные дистанции	10%	0%
5) Занимались ли вы раньше фитнесом?	Да	80%	100%
	Нет	20%	0%
6) Какие из направлений в фитнесе тебе наиболее	Силовая тренировка	20%	40%
	Степ-аэробика	50%	30%

интересны?	Стретчинг	30%	30%
7)Нравится ли тебе использование музыки на уроках физической культуры?	Да	100%	100%
	Нет	0%	0%
8) Как ты относишься к урокам физической культуры с применением фитнеса?	Положительно	80%	100%
	Отрицательно	10%	0%
	Нейтрально	10%	0%
9)Планируешь ли ты в дальнейшем заниматься фитнесом?	Да	70%	90%
	Нет	30%	10%

Также было проведены исследования среди учителей физической культуры в количестве 21 человек. Анкетирование проходило 26 января 2016 г. на семинаре «Реализация ФГОС основного и общего образования по физической культуре проблемы и перспективы» г. Саратов (.Целью анкетирования является, узнать отношение учителей физической культуры к применению на своих уроках новых методов и технологий ведения урока.

Результаты анкетирования учителей физкультуры (21 учитель)

Вопрос	Варианты ответов	Количество	%
1) Какая направленность более приоритетна в процессе проведения Ваших уроков?	Образовательная	7	33
	Оздоровительная	9	42
	Воспитательная	5	23
2) Каков интерес школьников на уроках физической культурой?	Высокий	3	14
	Средний	11	52
	Низкий	7	33
3) Каким формам организации урока отдаёте предпочтение?	Традиционным	8	38
	Нетрадиционным	13	61
4) Какие нетрадиционные формы организации урока вы чаще используете?	Подвижные игры	12	57
	Соревнования	4	19
	Круговая тренировка	5	23
5)Как вы относитесь к занятиям	Положительно	11	52

фитнесом?	Отрицательно	4	19
	Нейтрально	6	28
6) Стоит ли использовать фитнес технологии на уроках физической культуры?	Да	16	76
	Нет	5	23
7) Используете ли вы на своих уроках музыкальное сопровождение?	Да	3	14
	Нет	18	85

Заключение

1. Показано, что возрастающий поток информация, которую необходимо усвоить школьникам 10-11 классов, увеличивает направленность учебного процесса и требует длительного пребывания в условиях малой подвижности как в процессе уроков так и в период подготовки к ним.

2. Выявлено, что показатели физического развития и двигательной подготовленности школьниц старших классов г. Саратова несколько ниже чем среднестатистические показатели для девушек 16-17 лет по Российской Федерации.

Между данными физического развития выявлена высокая степень зависимости $r=0,78$. Что говорит о необходимости их определения как средства мониторинга.

3. Под воздействием научно-обоснованной и внедренной в практику методики физического воспитания с помощью фитнес технологий произошли значительные изменения у девушек экспериментальной группы по показателям физического развития и двигательной подготовленности ($p < 0,01- 0,05$). Средне - групповые показатели улучшения двигательных качеств у девушек старших классов составили: скоростных - 98%, скоростно-силовых -96%, выносливости -93%.

4. Экспериментально научно-обоснована методика физического воспитания фитнес технологии целью, которой является физическое

совершенствование, сохранение и улучшение состояния здоровья. Необходимо использовать различные формы занятий с учетом мотивации их к регулярным занятиям физическими упражнениями носящих комплексный, тематический, контрольный, вариативный характер. Педагогический контроль целесообразно осуществлять по показателям физического развития и двигательной подготовленности в процессе учебного года, проводя сопоставительный анализ по четвертям.

5. Определено, что педагогическая оценка физического состояния школьников вместе с данными двигательной подготовленности и показателями физического развития, способствуют в большой степени мотивации к урокам физического воспитания с использованием фитнес технологии.

Директору
Зональной научной библиотеке СГУ
Лебедевой И.В.

Сопроводительное письмо

Направляю Вам для размещения в открытой электронно- библиотечной системе авторефераты выпускных квалификационных работ студентов обучающихся по направлению (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

Темы выпускных квалификационных работ:

1.Применение фитнес технологий на уроках физической культуры

Подтверждаю, что из предоставленных материалов изъяты сведения в соответствии с требованиями Порядка проведения государственной итоговой аттестации по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России №636 от 29.06.2015) и законодательства РФ о размещении информации в открытом доступе.

Заведующий кафедрой

наименование кафедры

подпись ФИО