

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 2016

Введение

Согласно данным современных исследований образ жизни детей и подростков характеризуется как малоподвижный. Много времени они проводят за компьютером, подменяя общение сверстниками общением в социальных сетях, и просмотром телепередач. Как следствие этого уменьшается до минимума время пребывания на свежем воздухе, занятие физкультурой и спортом, снижается качество жизни и здоровье детей. Следовательно, для того, чтобы поправить существующее положение с досугом подрастающего поколения необходимо активировать заинтересованность детей и подростков к занятиям физической культурой. Один из методов формирования мотивации к здоровому образу жизни, занятиями физической культурой и спортом возможен за счет модернизации урочных форм организации физической культуры в школе.

Актуальность настоящей проблемы определяется необходимостью использования во урочное время в школе новых эффективных методов физического воспитания, способных сформировать у школьников мотивацию здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой, а следовательно улучшить их физическую подготовленность.

Объект исследования – процесс проведения занятий фитнеса в школе.

Предмет исследования – физическая подготовленность школьников 10-11 классов.

Цель – изучить влияние занятий фитнеса в рамках школьного курса физической культуры на физическую подготовленность школьников 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 занятий фитнесом в рамках школьного курса физической культуры;

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

Педагогическое исследование было проведено на базе МАОУ «Лицей № 36» Ленинского района г. Саратова. В исследовании приняли участие девушки старших классов (15-17 лет), занимающиеся во внеурочное время фитнесом в школе. Планирование настоящего исследования наличие специально организованных 3-х этапов:

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

На втором этапе исследования (январь-февраль 2015 г.) была проведена оценка физического развития и физической подготовленности девушек старшего школьного возраста.

Третий этап (февраль – апрель 2015 г.) был посвящен анализу полученных результатов и их интерпретации.

В педагогическом эксперименте приняли участие 2 группы девушек, по 12 человек, (по 12 человек) в возрасте 16-17-лет обучающихся в 10 классе. В контрольной группе занятия проводились по программе

общеобразовательной школы, а в экспериментальной группе уроки проводились с применением специальной фитнес программы.

Достоверность полученных данных определялась с помощью критерия Стьюдента. Результаты, полученные в ходе исследования, в контрольной и экспериментальной группах считались достоверно различными при $p < 0,05$.

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. На начальном этапе нашего исследования мы определили физического развития девушек (табл. 1). Определенные нами показатели в экспериментальной и контрольной группах не имели достоверно значимой разницы, что указывает на одинаковое физическое развитие девушек.

Таблица 1. Показатели физического развития девушек старших классов ($\bar{X} \pm \sigma$)

№	Показатели	разница
1	Длина тела, см	3,2
2	Масса тела, кг	0,8
3	Окружность грудной клетки, см	-2,5
4	Динамометрия правой кисти, кг: левой кисти, кг	-0,2 0,1
5	Становая сила, кг	0,4
6	Жизненная емкость легких, мл	52

Приведенные выше средние величины показателей физического развития в группах не имеют достоверно значимых различий в начале

исследования, следовательно состав групп участвующих в исследовании однороден. В дальнейшем было проведено сравнение показателей физического развития девушек-старшекласниц, обучающихся в МОУ СОШ №36, со средними показателями физического развития девушек 17 лет, представленными в литературе, уровень физического развития в контрольной и экспериментальной группах находится на удовлетворительном уровне.

Для определения физической подготовленности девушек им был предложен ряд тестов: бег на 60 м., челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на 1500 м. и тест на гибкость. Результаты тестирования были сопоставлены с возрастными нормативами, определенными программой по физическому воспитанию учащихся, что позволило сделать вывод о том, что уровень физической подготовленности девушек старших классов проживающих в г. Саратова удовлетворительный

Не высокий уровень физической подготовленности девушек МОУ СОШ № 36 с одной стороны является негативным показателем, а с другой стороны предполагает возможность его повышения. Все выше сказанное предполагает необходимость внесения существенных коррективов в учебный процесс по физическому воспитанию в общеобразовательных школах.

В нашем исследовании для контрольной группы девушек применялась традиционная система проведения уроков физической культуры, рекомендованная программой по физическому воспитанию, где девушки выполняли общеразвивающие и гимнастические упражнения, играли в спортивные игры, занимались легкой атлетикой.

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

Занятия фитнесом носят 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, разработанное тренировочное занятие, включало в себя самые различные методики и системы занятий фитнесом, что было направлено на развитие всех физических качеств занимающихся, общее укрепление здоровья и улучшения самочувствия.

В занятиях 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.

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. Упражнения должны быть доступны 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.

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.

Под влиянием внесённой в учебный процесс экспериментальной методики физического воспитания с оздоровительной направленностью, произошли существенные изменения в показателях физической подготовленности ($p < 0,05$). Установлено, что скоростные качества достоверно улучшились у 98% девушек контрольной группы, силовые качества у 91%, скоростно-силовые у 96%, выносливость у 93%.

В контрольной группе достоверно улучшились результаты поднимания туловища из положения лежа на спине ($p < 0,05$) и наклона вперед ($p < 0,05$).

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

На II этапе исследования мы провели анкетирование школьниц 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 школьниц 10 классов к применению фитнеса на уроках физической культуры.

Вопрос	Ответы учащихся	Процентное соотношение	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента
1) Ведуешь 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 интересны?	Силовая тренировка	20%	40%
	Степ-аэробика	50%	30%
	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 фитнесом?	Положительно	11	52
	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. Показатели физического развития и двигательной подготовленности школьников старших классов г. Саратова несколько ниже чем среднестатистические показатели для девушек 16-17 лет по Российской Федерации.

2. Благодаря применению на уроках физкультуры в старших классах у девушек фитнес технологий произошли значительные изменения у девушек экспериментальной группы по показателям двигательной подготовленности ($p < 0,01 - 0,05$). Установлено, что скоростные качества достоверно улучшились у 98% девушек контрольной группы, силовые качества у 91%, скоростно-силовые у 96%, выносливость у 93%.

3. Экспериментально 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.

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