

# «Формирование основ здорового образа жизни средствами фитнеса»



Автор: педагог библиотекарь, педагог по физической культуре  
Таратина И.В.

Москва  
2015



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА В УСЛОВИЯХ  
МОДЕРНИЗАЦИИ  
ОБРАЗОВАНИЯ



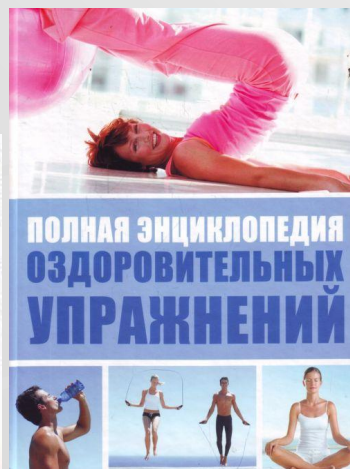
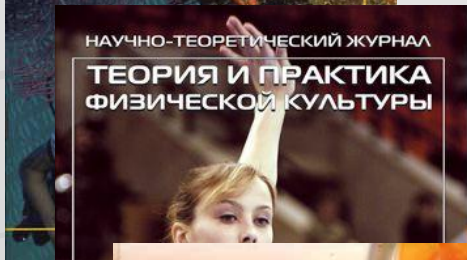
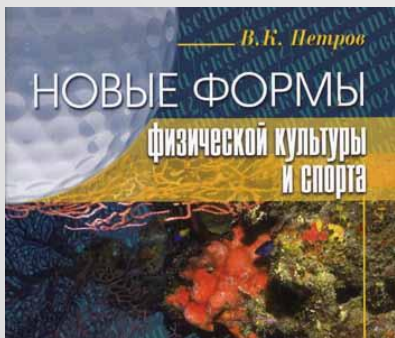
## Модернизация современного образования :

- \* повышение качества образования;
- \* создание условий для развития личности каждого ученика через совершенствование системы преподавания;
- \* охрана и укрепление здоровья учащихся;
- \* формирование компетентности в решении практических жизненных задач, связанных с использованием физических знаний и умений.

Здоровьесберегающее направление физической культуры:

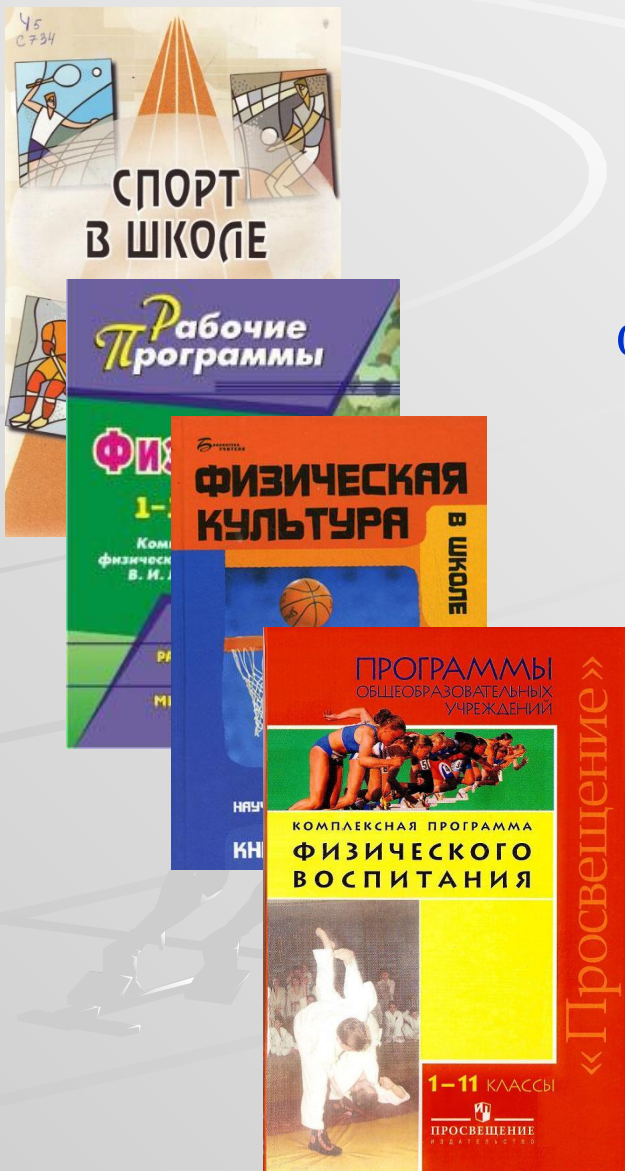
появление разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Физкультура для здоровья – это Фитнес.



**Фитнес:** - это соответствие физической формы человека требованиям повседневной полноценной жизни или физическая подготовленность к жизни;

- это осознанные, регулярные тренировки, нацеленные на реализацию оптимального физического развития и освоение навыков психосаморегуляции, **Фитнес - основа ЗОЖ.**



**\*Теоретическая значимость работы –**  
выявление эффективных средств формирования ЗОЖ и воспитания физических качеств у школьников старшего возраста в современных условиях.

**\*Практическая значимость работы –**

1. систематизация знаний о способах развития физических качеств у школьников старшего возраста;
2. разработка программы занятий по физической культуре, сочетающей базовые средства физического воспитания и современные фитнес средства.

## **2 глава. Организация исследования:**

### **Гипотеза исследования:**

\*использование фитнес средств на занятиях физической культуры школьниц старшего возраста эффективно развивает физические качества.

**Объект исследования:** физические качества девушек 10кл.

**Предмет исследования :** средства развития физических качеств у школьниц старшего возраста.

### **Методы исследования :**

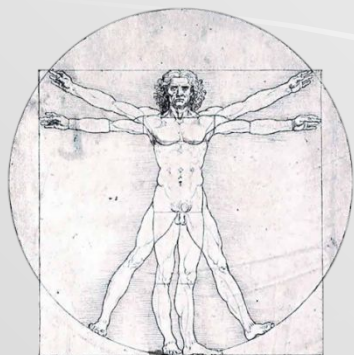
- \* Анализ научно-методической литературы;
- \* Педагогические наблюдения;
- \* Педагогический эксперимент;
- \* Контрольные испытания;
- \* Метод математической статистики.

# Средства фитнеса для воспитания физических качеств у школьниц старшего возраста в современных условиях.

1. Ритмическая гимнастика.
2. Гимнастическая аэробика
3. Атлетическая гимнастика
4. Фитбол-аэробика
5. Психомускульная гимнастика



6. Шейпинг
7. Йога
8. Пилатес
9. Стретчинг
10. Аутотренинг;



## Контроль физических качеств учащихся. Стандартные тесты:

1. челночный бег 3x10 (сек) – тест на ловкость;
2. подъем туловища из положения лежа, согнув ноги за 30сек (кол-во раз) - тест на силовую выносливость;
3. прыжок в длину с места толчком обеих ног (см) - скоростно-силовой тест;
4. наклон вперед сидя (см.) – тест на гибкость;
5. бег 6 мин. (м.) – тест на выносливость.



### 3 глава. Содержание программы по физической культуре для девушек экспериментальной группы, распределение учебного материала в течении учебного года:

	<b>ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА</b>	Кол-во час (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
	<b>Основы знаний по физической культуре</b> В процессе урока	
	<b>Легкая атлетика</b> Вводная часть уроков: гимнастическая аэробика	<b>14</b>
	<b>Спортивные игры</b> Вводная часть уроков: гимнастическая аэробика	<b>14</b>
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Вводная часть уроков: ритм.гимнастика.	<b>12</b>
	<b>Кроссовая подготовка</b> Вводная часть уроков:ритмическая гимнастика.	<b>12</b>
	<b>Атлетическая гимнастика</b> Вводная часть уроков: ритмическая гимнастика.	<b>6</b>
<b>2</b>	Вводная часть уроков: п-м гимнастика. <b>Вариативная часть.</b>	<b>10</b>
	Атлетическая гимнастика. Вводная часть уроков: ритмическая гимнастика.	<b>6</b>
	<b>Оздоровительные виды гимнастики:</b> пилатес, йога, шейпинг, фитбол-аэробика.	<b>4</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ (уроков)</b>	<b>68</b>





## 4 глава.

### Анализ результатов эксперимента:

### Оценка однородности групп :

исходный уровень развития физических качеств девушек в контрольной и экспериментальной на начало учебного года – различия статистически несущественные ( $P > 0,05$ ).



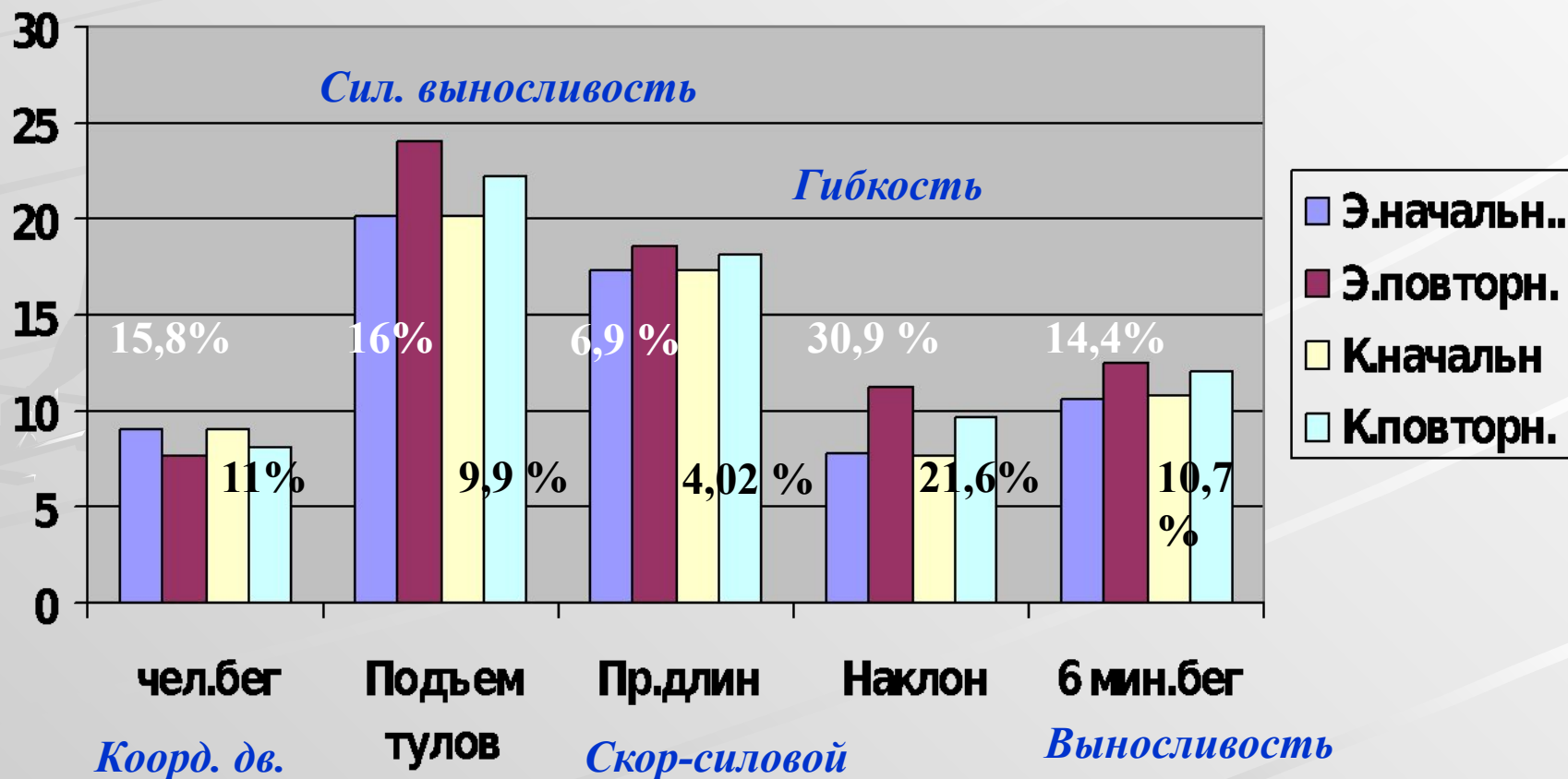
# Сравнительный анализ результатов педагогического

**эксперимента:** Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям в обеих группах с высокой степенью достоверности различий.

<b>тест</b>	<b>группа</b>	<b>t</b>	<b>Достов. Различий <math>\alpha</math></b>
<b>Челночный бег 3x10 (Сек)</b>	<b>Экспериментальная</b>	<b>2,11</b>	<b>&lt;0,05</b>
	<b>Контрольная</b>		
<b>Подъем тулов. 30 сек за (кол-во раз)</b>	<b>Экспериментальная</b>	<b>2,23</b>	<b>&lt;0,05</b>
	<b>Контрольная группа</b>		
<b>Прыжок в длину с места (дм)</b>	<b>Экспериментальная</b>	<b>2,1</b>	<b>&lt;0,05</b>
	<b>Контрольная группа</b>		
<b>Наклон вперед. сидя (см)</b>	<b>Экспериментальная</b>	<b>2,12</b>	<b>&lt;0,05</b>
	<b>Контрольная группа</b>		
<b>6 мин.бег (км)</b>	<b>Экспериментальная</b>	<b>2,1</b>	<b>&lt;0,05</b>
	<b>Контрольная группа</b>		



## Оценка эффективности занятий применением средств фитнеса для девушек старших классов.



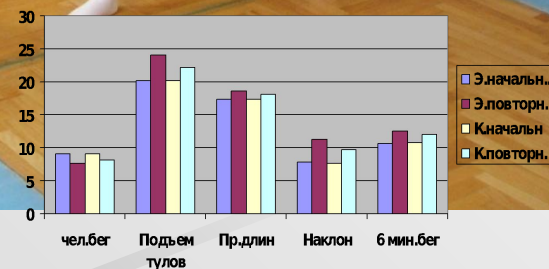
# Выводы: \*Ритмическая гимнастика



# \*Гимнастическая аэробика



• **ВЫНОСЛИВОСТЬ**  
развивается на 3,7%  
эффективней;





## \*Фитбол-аэробика

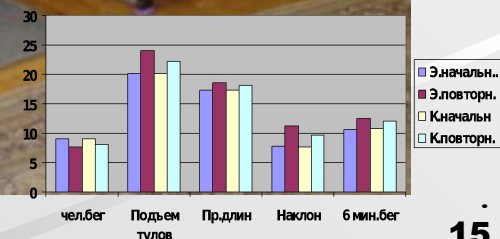
- координация движений развивается — на 4,8% эффективней;



- стретчинг, в заключительной части урока способствовал развитию гибкости — на 9,3% эффективней

# \*Атлетическая гимнастика

- СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ — на 6,1%



## Вывод:

\* Эффективность занятий с применением средств фитнеса для девушек старших классов достоверно доказана улучшением физических качеств девушек экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой при уровне значимости  $\alpha < 0,05$ .



\* Использование средств фитнеса способствует повышению работоспособности девушек и формированию устойчивого интереса к своему здоровью и активному образу жизни.



**НАША  
НОВАЯ  
ШКОЛА**



**Спасибо за внимание.**

