

**КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ НА
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



*Учитель физической культуры
ГБОУ школа № 253 Приморского района
г. Санкт-Петербург
Кроитор Ольга Геннадьевна
2019*

Объект исследования: развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – комплексное использование упражнений фитбол-аэробики и степ-аэробики для развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.



Цель исследования:

определить значение и эффективность комплексного использования различных видов аэробики для развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.



Задачи исследования:

1. Выявить особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста и определить возможности развития их двигательных способностей средствами фитбол-аэробики и степ-аэробики;
2. Обосновать комплексность и установить факторы воздействия упражнений фитбол-аэробики и степ-аэробики на развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста;
3. Оценить эффективность комплексного использования упражнений фитбол-аэробики и степ-аэробики в занятиях по физическому воспитанию дошкольников и их влияние на развитие двигательных способностей.



Методы исследования

1. анализ научно-методической литературы;
2. анкетирование специалистов по физическому воспитанию;
3. педагогическое тестирование (общеизвестные тесты на развитие двигательных способностей);
4. педагогический эксперимент.

Организация исследования

I этап – подготовительный (сентябрь 2018 – ноябрь 2018).

Постановка проблемы, анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование специалистов по физическому воспитанию.

II этап – основной (ноябрь 2018 – март 2019).

Разработка комплексного использования упражнений степ-аэробики и фитбол-аэробики, проведение педагогического эксперимента.

III этап – заключительный (март 2019 – май 2019).

На заключительном этапе исследования осуществлялась систематизация полученных результатов и оформлялась работа.



Результаты анкетирования специалистов

Целью опроса специалистов являлось – определение уровня знаний руководителей физического воспитания о специфике использования фитболов и степов на занятиях с младшими школьниками и возможности их комплексного применения для развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.



Ответы специалистов на вопрос анкеты: «Считаете ли вы, что для эффективного развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста можно использовать степ-аэробику и фитбол-аэробику в одном уроке?»

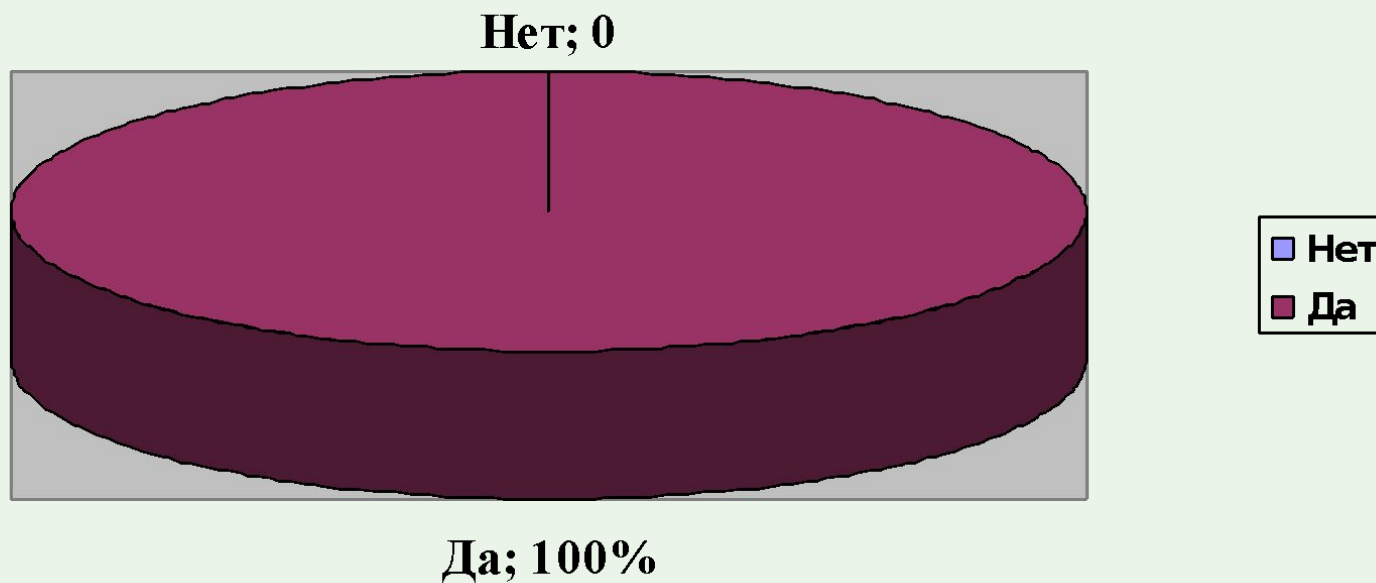


Рисунок 5. Мнение специалистов по физическому воспитанию о возможности использования степ-аэробики и фитбол-аэробики в одном уроке.

Факторы, обосновывающие комплексность использования фитбол-аэробики и степ-аэробики.



База исследования: ГБОУ школа № 253 города Санкт-Петербурга.

- В эксперименте принимали участие 2 класса, в возрасте 9 лет.
- В первом сравнительном классе занятия проводились по основной программе по физическому воспитанию, в которую дополнительно включались комплексы упражнений по фитбол-аэробике и степ-аэробике, направленные на развитие силы, гибкости, координации движений, функции равновесия.
- Во втором сравнительном классе занятия проводились по основной программе физического воспитания.

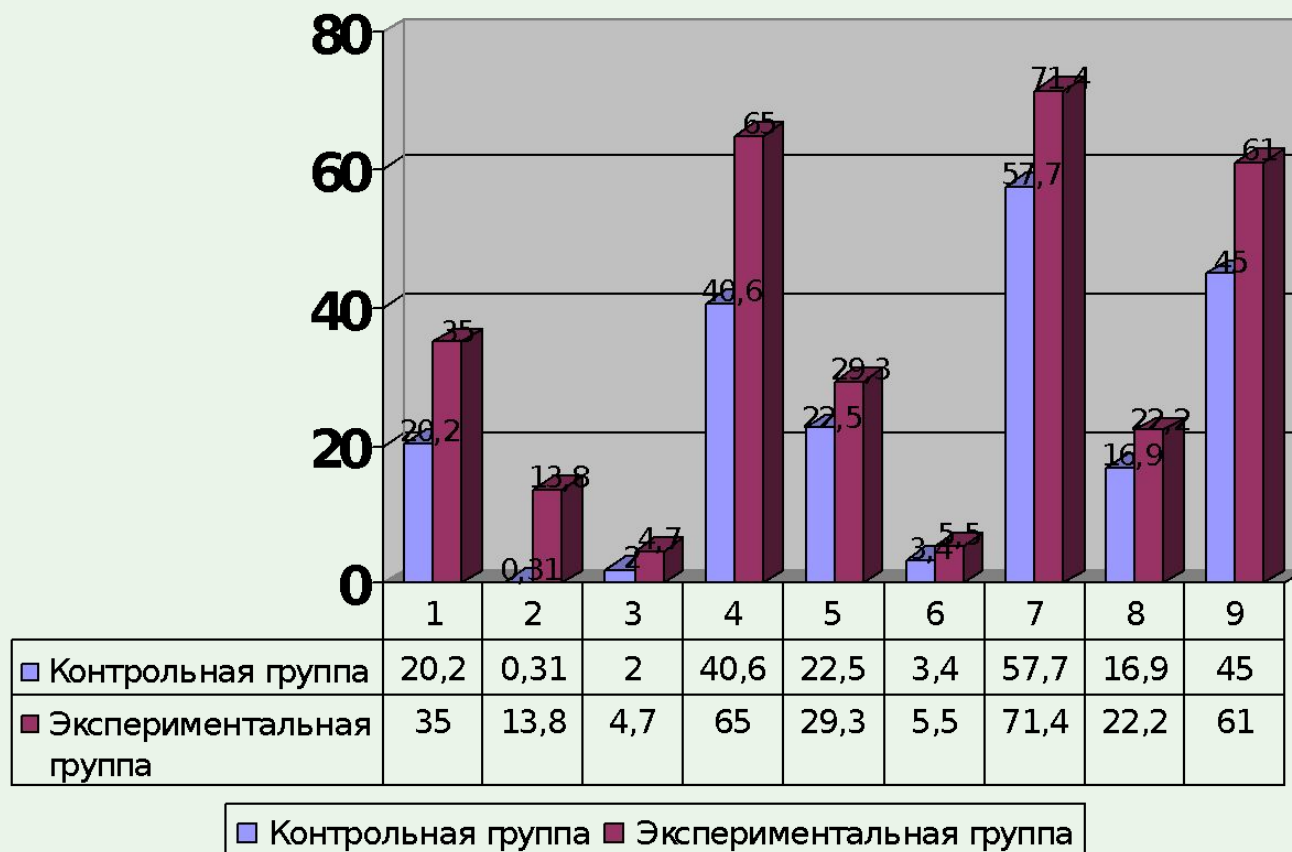


Практическая значимость работы

заключается во внедрении упражнений фитбол-аэробики и степ-аэробики в процесс занятий физической культуры с детьми 7-10 лет и их комплексное использование в работе школьных учреждений.



Результаты прироста показателей двигательных способностей детей контрольной и экспериментальной групп после проведения занятий с использованием упражнений фитбол-аэробики и степ-аэробики, в %



1. «Подъем туловища»;
2. «Челночный бег (5*6)»;
3. «Прыжок в длину с места»;
4. «Наклон вперед из положения сидя на полу»;
5. «Отведение рук от стены»;
6. «Рыбка»;
7. «Статическое равновесие»;
8. «Подбрасывание и ловля мяча»;
9. «Прыжки ноги врозь – ноги вместе».

Спасибо за внимание!

