

Муниципальный этап
XII Всероссийской акции
«Спорт- альтернатива пагубным привычкам»



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - лицей №32 города Белгорода



Работа подготовлена в рамках работы научного общества учащихся МБОУ – лицей № 32 города Белгорода.

Авторы:

Заяц Л.С.

Масленникова Т.А.

Научные руководители:

Шиловских К.В.

Можевитин П.С.

E-mail:

konstantin.schilovsckih@yandex.ru

Исследовательская работа: «Степ-аэробика как средство формирования здорового образа жизни младших школьниц»



Рабочая гипотеза

В качестве рабочей гипотезы исследования было высказано утверждение о том, что применение разработанных комплексов занятий позволит значительно повысить показатели функциональной и двигательной активности девочек, посещающих занятия фитнесом.

Младший школьный и старший школьный возраст наших лицеистов на занятиях фитнесом



Цель исследования

Обеспечение оптимального физического развития и пропаганда занятий физической культурой школьницами средствами степ-аэробики

Анализ научно-методической литературы

На основе анализа научно-методической литературы нами были разработаны комплексы занятий фитнесом с детьми младшего школьного возраста. Отличительной их особенностью является комплексная оздоровительная направленность.

Комплексы

Было разработано несколько комплексов. Каждый из них рассчитан на 2 недели практического применения.

Продолжительность 1 комплекса составляет 40-45 минут. Количество занятий: 1-2 в неделю.

Примерная структура занятий

Подготовительная часть делится на 3 блока.

Упражнения на правильную осанку

Растяжка

ОРУ по типу ритмической гимнастики

Основная часть тоже делится на 3 блока.

Один из видов аэробики

Силовая подготовка

Игра

Заключительная часть делится на 2 блока.

Зрительная гимнастика

Аутогенная тренировка

Пояснения к разделению комплексов на части

Это разделение частей занятия на блоки отображает психофизическую особенность младших школьников, которые по данным исследований психологов способны поддерживать произвольное внимание не более 10 минут. Учет данного факта позволяет поддерживать внимание и желание детей качественно заниматься на протяжении всего занятия.

Используемые методы

Среди воспитательных методов используются в работе: метод убеждения, метод поощрения и наказания, метод соревнования и игры.

Среди многообразия методов обучения используются словесные, наглядные и практические.

Организационные методы, используемые в работе: фронтальный, групповой, индивидуальный.

При выполнении используются основные методы: непрерывный, интервальный, повторный, игровой и соревновательный.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на 25 учащихся 2-х классов лицея. На всем протяжении эксперимента количество занимающихся оставалось неизменным. Проведение комплексов осуществлялось нашими научными руководителями и нами под их контролем. Сроки тестирования: октябрь 2014 – май 2015 года. База – МБОУ-лицей № 32 города Белгорода

Для определения эффективности разработанной программы, были выбраны широко используемые в практике начальной школы тесты, направленные на определение физического развития и двигательной подготовленности детей:

- жизненный показатель
- частота сердечных сокращений
- определение времени восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки (ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд)
 - бег 10 метров с места
 - бег 10 метров с места с выбором предмета
 - прыжок в длину с места с двух ног
 - наклон вперед из положения стоя

В результате проведенной работы были получены следующие показатели

№	Тесты	Единица измерения	Октябрь 2013 г.	Май 2014 г.	Р
1	Жизненный показатель	мл/кг	47,97 ± 7,11	51,74 ± 6,33	+3,77 ± 0,78
2	ЧСС в покое	ед/мин	106,36 ± 8,86	100,64 ± 6,40	+5,72 ± 2,46
3	Время восстановления ЧСС после 20 присед за 30 секунд	мин	1,18 ± 0,24	1,00 ± 0	+ 0,18
4	Бег 10 метров с места	сек	2,3 ± 0,28	1,9 ± 0,31	+ 0,4 ± 0,03
5	Бег 10 метров с выбором предмета	сек	3,2 ± 0,23	2,9 ± 0,13	+ 0,3 ± 0,10
6	Прыжок в длину с места	см	136,45 ± 12,64	143,09 ± 11,51	+ 6,64 ± 1,13
7	Наклон вперед из положения стоя	Ладонь/пальцы	16/9	21/4	+ 5

Пояснения показателей

Изменения по всем показателям, несмотря на положительную динамику, носят недостоверный характер.

Результаты исследования

- Жизненный показатель улучшился почти на 4 мл/кг
- ЧСС в покое улучшился на 8 ед/мин.
- время восстановления ЧСС после нагрузки практически остался в своем начальном значении
- Бег 10 м. и бег 10 м. с выбором предмета практически не изменился
- Прыжок в длину с места улучшился почти на 7 см.
- Наклон вперед из положения стоя улучшился у 5 чел.

Недостоверность изменения в результатах, в конце эксперимента связаны с:

- С возрастными особенностями детей данного возраста
- С непродолжительным по времени исследованием в данном возрасте
- С возможными методическими просчетами при составлении комплексов занятий по фитнесу и их применения на практике

Список литературы

- 1. С.В. Гончарук, К.В. Шиловских Систематический подход в формировании основ здорового образа жизни и популяризации физической культуры в условиях современного ВУЗа // физическое воспитание студентов, 6 – 2012. – С. 42-46
- 2. Н.В. Сократов Современные технологии сохранения и укрепления здоровья. М.: «ТЦ СФЕРА», 2005 год
- 3. Л.Р. Рюрикова Физическая культура – здоровье, бодрость, красота, сила. Тула, 2001 год.
- 4. В.В. Козлов Акробатика М.: Владос, 2003 год.
- 5. В.И. Дедловская Эмоции, стресс, здоровье. // Физическая культура в школе № 4 – 2008 год
- 6. К.В. Шиловских Влияние физических упражнений на стрессоустойчивость организма учащихся // «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ» Материалы межрегиональной научно–практической конференции – 2014 год.
- 7. К.В. Шиловских Решение задач физической подготовки учащихся на уроках физической культуры // материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию образования Белгородской области – 2014 год.
- 8. К.В. Шиловских Использование фитнес-технологий в старшем подростковом возрасте как средства мотивации к систематическим занятиям физической культуры // «Возможности физического воспитания школьников и студентов в современных условиях» Сборник материалов IV Всеукраинской студенческой научно-практической конференции (16 апреля 2015г.).
- 9. К.В. Шиловских Внедрение занятий фитнесом во внеурочную деятельность начальной школы как средство формирования здорового образа жизни младших школьников // материалы Всероссийской научно-практической конференции, с международным участием, посвященной 75-летию кафедры педагогики Белгородского государственного национального исследовательского университета Белгород (10-11 февраля 2015г.)

Спасибо за внимание

