



государственное бюджетное учреждение
Калининградской области профессиональная
образовательная организация
«Педагогический колледж»

Исследовательская работа
по теме «Занятия фитнесом для девушек 16-18 лет с использованием
современных компьютерных технологий»

Выполнена обучающейся: Дмитриевой Елизаветой Алексеевной, 41-
физ группы

Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности:
49.02.01 Физическая культура

Руководитель: Соллогуб Светлана Александровна

Объект исследования:

занятия фитнесом для девушек 16-18 лет

Предмет исследования:

занятия фитнесом для девушек 16-18 лет с использованием современных компьютерных технологий

Цель исследования:

теоретическое обоснование использования компьютерных технологий на занятиях фитнесом с девушками 16-18 лет, разработка комплекса занятий фитнесом для девушек 16-18 лет, составление буклета для самостоятельных занятий фитнесом

Задачи исследования:

анализ, обобщение и систематизация научной литературы	выявить значение компьютерных технологий в занятиях фитнесом	определить особенности деятельности педагога в занятиях фитнесом	разработать комплекс занятий для девушек 16-18 лет, составление буклетов для самостоятельных занятий фитнесом
---	--	--	---

Практическая значимость исследования: разработанный комплекс занятий может использоваться обучающимися на педагогической практике по специальности 49.02.01 Физическая культура. Составленные рекомендации могут использоваться в самостоятельных занятиях фитнесом

Фитнес

(В.Г. Никитушкин)

Оздоровительный

- это регулярные занятия физическими упражнениями, которые направлены на улучшение самочувствия, поддержание здоровья человека, а так же, на воздействие психоэмоционального фактора

Спортивный

- система из нескольких направлений различного рода физической нагрузки, созданная для коррекции фигуры, укрепления здоровья путем воздействия на мышцы и сознание

Прикладной

- это особый подход к тренировкам, который основывается на функциональном использовании тела

Фитнес и его разновидности: (В.Г. Никитушкин)

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку

Степ-аэробика - танцевальные движения, которые выполняются с использованием специальной платформы (степа)

Калланетика - упражнения, основанные на асанах йоги и статических нагрузках, которые чередуются с растяжением мышц

Стретчинг - комплекс упражнений на растягивание мышц, сухожилий и связок



Компьютерные технологии в фитнесе
(А.Я. Минин)

Неотъемлемой частью фитнеса являются компьютерные технологии. Они находят свое применение в различных сферах этой индустрии: от системы предоставления информации до разработки индивидуальных спортивных диет и программ тренировок

Луценко Д.Ю. создана компьютерная версия программы занятий оздоровительным фитнесом – «Фитнес для женщин» (О. И. Циганенко, Т. В.Ивчатова)

Информационно-методическая система «PERFECT BODY»

«Умный» мяч, помогает в отработке техники ударов, мощности и передаёт информацию на компьютер

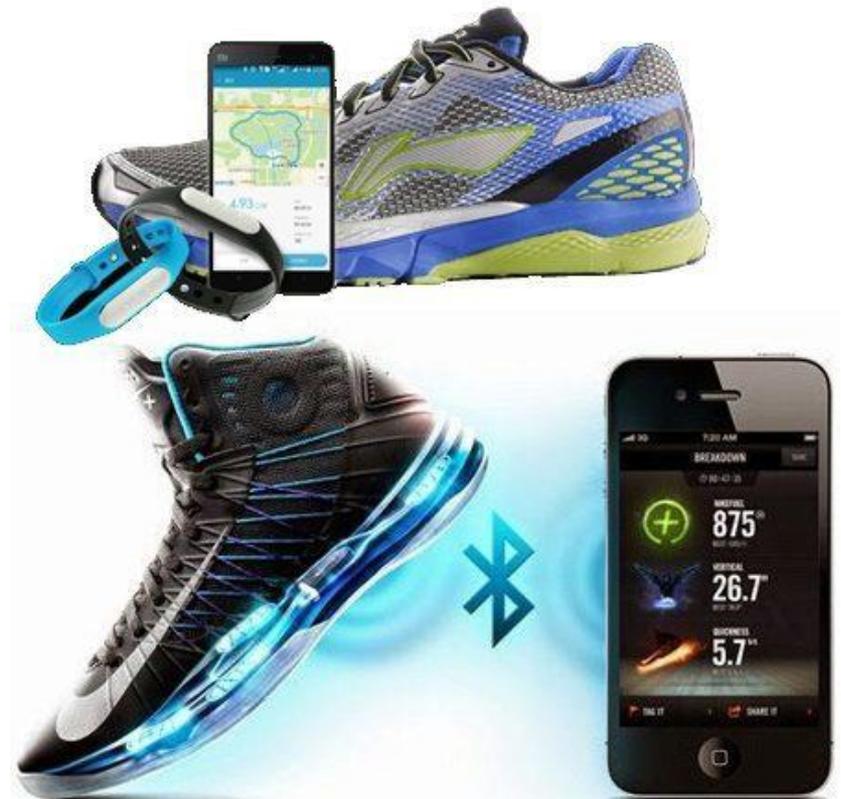
«Умные» гантели могут подсчитывать количество сожжённых калорий, помогая распределять нагрузку согласно световым показаниям

Кроссовки с сенсорами фиксируют вес, распределяют давление и параметры движения

«Умные» часы



Кроссовки с сенсорами



«Умный» мяч



В
охлаждение
здоровья
укрепление

обогащение занимающихся
специальными знаниями в
области фитнеса, приучение
к самостоятельным
занятиям физическими
упражнениями

Задачи фитнеса
(Н. Н. Грудницкая)

формирование
организаторских и
профессионально -
прикладных умений и
навыков

использование
технологий
и
развитие
двигательных



Структура классического занятия по фитнесу (Веказин Д. Д.)

Вводная часть
(10 минут)

Ходьба,
умеренный бег,
прыжки,
гимнастические
упражнения,
дыхательные
упражнения



Основная часть
(25 минут)
Содержание
основной части
занятия зависят от
индивидуальных
особенностей
занимающегося,
условий занятия и
от поставленных
задач



Заключительная
часть (10 минут)

Легкий бег,
ходьба,
гимнастические и
дыхательные
упражнения,
упражнения на
расслабление

Во всех частях занятия производится самоконтроль при помощи «Умных» часов

Самоконтроль (В. Б. Рубанович)

Прежде чем приступить к занятию, необходимо оценить состояние организма. Вид физического упражнения, характер и продолжительность нагрузки должны соответствовать особенностям организма, поскольку различные по объему и интенсивности нагрузки в зависимости от функциональных возможностей, физической подготовки могут быть недостаточными для одних или около предельными для других людей, а потому не приводят к оздоровительному эффекту или повлечь нарушения в состоянии здоровья. В связи с этим особую значимость имеет самоконтроль в процессе занятий

Анатомо-физиологические особенности у девушек 16-18 лет

(Е. В. Фомина, В. А. Замахаев)

Сердечно-сосудистая
система и
дыхательная система

В старшем школьном возрасте полностью формируется система кровообращения. Растут масса и объем сердца

- Прекращение прироста функциональных показателей дыхания происходят в женском организме в возрасте 17-18 лет

Нервная система

центральная нервная системы вплотную приближается к взрослому уровню. Но еще отличается меньшими функциональными резервами, более низкой устойчивостью к действию высоких умственных и физических нагрузок.

Опорно-двигательный
аппарат

- Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу

Разработка комплекса занятий фитнесом для девушек 16-18 лет с использованием современных компьютерных технологий

- Разработан комплекс занятий фитнесом для девушек 16-18 лет с использованием современных компьютерных технологий и буклет для самостоятельных занятий фитнесом. Данный комплекс занятий фитнесом включает:
 - 3 занятия, в которых отмечается тема занятия, цели и задачи занятия, и использование современных компьютерных технологий
 - рекомендации для самостоятельных занятий фитнесом в виде буклета

Тема	Цель	Задачи
<p>Круговая тренировка с использованием фитнес-технологий для развития физических качеств</p>	<p>Сформировать представления у девушек 16-18 лет о фитнес-технологиях и как можно применять их на уроках физической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - образовательная: обучать правильному выполнению силовых упражнений с различным инвентарем; - оздоровительная: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - воспитательная: способствовать развитию силы; воспитывать дисциплинированность, терпение, трудолюбие, ответственность и взаимовыручку, любовь к спорту

Современные компьютерно-цифровые технологии используемые в занятии: «Умные» гантели (0,5 кг), смарт-коврики

Тема	Цель	Задачи
<p>Разучивание техники выполнения базовых шагов в фитнес-аэробике</p>	<p>Разучивание техники выполнения базовых шагов в фитнес-аэробике</p>	<ul style="list-style-type: none"> - образовательная: обучить технике выполнения базовых шагов. - оздоровительная: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - воспитательная: способствовать развитию силы; воспитывать дисциплинированность, терпение, трудолюбие, ответственность и взаимовыручку, любовь к спорту

Современные компьютерно-цифровые технологии используемые в занятии: Кроссовки с сенсорами, «Умные» часы, смарт-доска

Тема	Цель	Задачи
<p>Фитнес – аэробика - современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений</p>	<p>Формирование умения выполнять танцевальные и силовые упражнения</p>	<p>-образовательная: совершенствовать технику выполнения танцевальных и силовых упражнений; - оздоровительная: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - воспитательная: способствовать развитию силы; воспитывать дисциплинированность, терпение, трудолюбие, ответственность и взаимовыручку, любовь к спорту</p>

Современные компьютерно-цифровые технологии используемые в занятии: «Умные» часы, смарт-доска

Рекомендации для самостоятельных занятий фитнесом
в виде буклета содержат:

правила проведения самостоятельных тренировок

информация о подготовке к занятию

рекомендации по графику проведения тренировок

примерные упражнения для занятия

Комплекс упражнений для самостоятельн ых занятий фитнесом

Чтобы тренировки в домашних условиях оказались результативны, следует соблюдать ряд правил:

1. Регулярность. Занятия

Перед началом занятий необходимо провести подготовку:

- выбрать комнату, в которой будут выполняться упражнения — для комфортных тренировок необходимо несколько метров свободного пространства;
- приобрести спортивные снаряды — гантели весом 1-2 кг;
- подготовить стул или скамью, необходимую для выполнения некоторых упражнений;
- подобрать удобную для занятий одежду и коврик для фитнеса.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ГРАФИКУ
ПРОВЕДЕНИЯ

Разминка и заминка

Чтобы избежать получения травм в процессе тренировок, для начала необходимо хорошо прогреть и размять мышцы.

В качестве разминки подойдут:

- бег на месте;
- прыжки со скакалкой;
- наклоны и вращения головы, рук, ног, корпуса.

Каждую тренировку следует заканчивать

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧ

- Разведение рук с гантелями лежа.

Следует лечь на скамью, вытянуть руки с гантелями вверх. Руки необходимо держать почти прямыми. Немного согнутые локти помогут избежать травм. Далее нужно развести руки в разные стороны, максимально растягивая грудные мышцы, а затем снова поднять их вверх.

- Приседания со стулом. Необходимо сесть на край стула и крепко обхватить его руками. Ноги нужно вытянуть вперед так, чтоб колени оказались в одной плоскости с шиколотками. Далее следует

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БИЦЕПСА, СПИНЫ И ПРЕССА

- Наклоны туловища и сгибания рук.

Необходимо встать прямо, вытянуть руки со снарядами вдоль тела, повернув ладони к себе. На выдохе приблизить гантели к плечам, повернув ладони. После возвращения в и. п. следует наклониться вперед и вытянуть руки вниз, спина параллельна полу. Напрягая мышцы спины, нужно подтянуть снаряды к груди, потом вернуться в и. п.

- Скручивания с гантелью.

Нужно лечь на спину

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОРАБОТКИ ЯГОДИЦ И БЕДЕР

- Приседания.

Нужно встать ровно, ноги вместе так, чтобы носки смотрели в разные стороны. Далее необходимо выполнить неглубокое приседание, сдвинуть левую ногу в сторону, а затем придвинуть к ней правую. Корпус должен оставаться в одном положении.

- Отведение ног. Следует поставить ноги на ширину плеч, скрестить руки на груди и слегка приподнять левую нижнюю



Спасибо за внимание!