

«Физическое воспитание обучающихся старших классов средствами аэробики»

учитель физической культуры МОБУ» Волховская СОШ №1» Иванова Любовь Николаевна

Факторы, определяющие актуальность проведенного исследования:

1. Снижение уровня здоровья и физической подготовленности старшеклассниц;
2. Снижение интереса к традиционным формам уроков.
3. Недостаточная образованность в сфере физической культуры.

Проблема исследования обусловлена противоречием между:

- Запросом общества в здоровом гармоничном развитии подрастающего поколения;
- низким уровнем состояния здоровья, физической подготовленностью и функционального состояния девушек-старшеклассниц;
- отсутствием мотивации у них к регулярным теоретическим и практическим занятиям физической культурой;

Необходимостью в условиях модернизации физкультурного образования проведения современных уроков физической культуры в школах и зачастую неэффективным использованием средств физической культуры для повышения уровня физической подготовленности учащихся старших классов.

Гипотеза:

В выдвинутой гипотезе предполагалось, что применение средств аэробики на уроках физической культуры у старшеклассниц, позволит наиболее эффективно решить задачи физической подготовленности учащихся и формировать у них положительную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.

Объект исследования: процесс физического воспитания девушек старших классов общеобразовательной школы.

Предмет исследования: влияние занятий аэробикой на уровень физической подготовленности обучающихся старших классов.

Цель:

Целью моего исследования являлось повышение эффективности уроков физической культуры за счет использования средств аэробики в старших классах, с целью повышения уровня физической подготовленности обучающихся и формирования у них положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Изучение проблемы повышения качества физического воспитания с целью улучшения физической подготовленности девушек старших классов средствами аэробики на основе анализа научно-методической литературы.

2. Разработать технологию повышения физической подготовленности и формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой для старшеклассниц с использованием средств аэробики.

3. Экспериментально подтвердить эффективность экспериментальной технологии применения средств аэробики на уроках физической культуры в старших классах, для повышения физической подготовленности и формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у учащихся.

Методы

В моей работе, мы применили следующие методы:

- 1) Анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- 2) Педагогическое наблюдение (анкетирование, опрос);
- 3) Тестирование двигательных способностей;
- 4) Педагогический эксперимент; Методы математической статистики.

Организация:

Организация исследования предусматривала 3 этапа:

Первый этап (май – август) – выбор темы, предмета и объекта исследования, формулировка гипотезы, определена цель, выделены задачи и выбраны методы исследования. Проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по выбранной теме.

Второй этап (сентябрь – октябрь) был посвящен изучению интересов и потребностей у старшеклассниц (анкетирование, опрос), проведено тестирование с целью определения имеющегося уровня физической подготовленности. Разработана программа педагогического эксперимента.

Третий этап (сентябрь – январь) – проведен педагогический эксперимент, по использованию технологии развития физической подготовленности девушек старшего школьного возраста средствами аэробики на базе МОБУ «Волховской СОШ №1» в 10-ых классах.

Педагогический эксперимент:

Педагогический эксперимент проводился на базе МОБУ «Волховской СОШ № 1». В исследовании принимало участие 16 девушек 10-х классов.

Сформированы две группы:

КГ (n=8) – 10 «А» класс, обучающийся по комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов.

ЭГ (n=8) - 10 «Б» класс применялась технология развития физической подготовленности старшеклассниц средствами аэробики.

Диаграммы(опрос)

Перед началом педагогического эксперимента среди девушек 10-х классов был проведён опрос в виде анкетирования.

Результаты опроса представлены в виде диаграмм.

1. Основной мотивацией стало желание улучшить фигуру, что актуально сейчас для девушек-старшеклассниц.
2. Среди перечисленных видов программы (аэробика, спорт.игры, лёгкая атлетика, спортивные единоборства) наиболее популярным видом была названа аэробика, и это вполне объяснимо, т.к. на вопросы анкеты отвечали девушки старшего школьного возраста.

Диаграммы опроса после пед.эксперимента

В конце эксперимента, был проведён повторный опрос.

показатели К-ой и Э-ой групп (самочувствия, активности и настроения) выведены в диаграммы и представлены Вашему вниманию.



10

Таблица до эксперимента КГ, ЭГ

Представлены результаты до эксперимента Контрольной и Экспериментальной групп.



11

Для удобства построения гистограммы показатели всех результатов были переведены в баллы.

Здесь мы видим, результаты начального тестирования физических способностей контрольной и экспериментальной групп. Было выявлено, что уровень физической подготовленности старшеклассниц в целом соответствует среднему.

Среднее значение на начальном этапе КГ и ЭГ:

- **тест «Бег 30м»** КГ – 5,82с, ЭГ – 5,81с.;
- **тест «Подъем туловища»** ЭГ - 8 раз, КГ - 9 раз;
- **тест «Бег 1000м»** КГ - 6,64 мин. с., ЭГ - 6,41мин. с.;
- **тест «Прыжок в длину с места»** КГ - 167 см, ЭГ - 166 см;
- **тест «Наклон вперед из положения сидя»** КГ – 18см., ЭГ - 18см.;
- **тест «Подтягивание на перекладине»** - КГ – 6 раз, ЭГ - 6 раз.

15

Испытуемые	Бег 30м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища из положения лежа за 30сек (раз)	Подтягивание из положения лежа (кол-во раз)	Бег 1000 м (мин, сек)	Наклон вперед
1	6.1	160	7	6	7.30	20
2	5.0	165	4	7	8.00	15
3	6.0	170	5	8	6.30	18
4	5.9	168	8	10	6.34	24
5	5.9	168	10	5	5.45	14
6	5.8	165	11	4	6.31	22
7	6.0	170	12	3	7.00	13
8	5.9	160	11	8	6.40	20

12

Экспериментальная группа до эксперимента (10б класс)

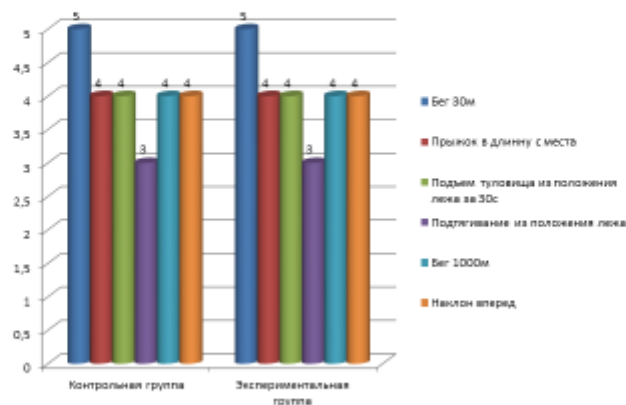
Испытуемые	Бег 30м	Прыжок в длину с места (см)	Подъем туловища из положения лежа (за 30 сек.)	Подтягивание из положения лежа (кол-во раз)	Бег 1000 м (мин, сек)	Наклон вперед
1	6.0	160	7	5	7.31	23
2	5.2	166	5	6	7.45	12
3	6.0	169	6	7	6.32	18
4	5.8	170	5	10	6.30	20
5	5.9	170	7	6	5.55	22
6	5.8	165	10	5	5.58	16
7	5.8	167	11	5	6.45	14
8	6.0	168	12	7	6.35	18

13

Результаты тестирования

Таким образом, мы видим, что у девушек контрольной и экспериментальной групп состояние сформированности двигательных способностей на начало эксперимента не имело особых различий и соответствовало средним возрастным показателям.

Рис.1 Показатели тестирования физических способностей на начальном этапе.



14

Таблицы после эксперимента КГ, ЭГ

Тестирование после эксперимента показало следующие результаты, которые мы представляем Вашему вниманию К-ой и Э-ой групп.

Показатели двигательных способностей в ЭГ и КГ группах до и после педагогического эксперимента

Результаты исследования в баллах						
Тесты	До эксперимента				t	P
	ЭГ		КГ			
	$\pm m$	σ	$\pm m$	σ		
Бег 30м	5.81 ± 0.10	0.26	5.82 ± 0.13	0.35	0.06	p<0,05
Пройок в длину с места	167 ± 1.25	3.31	166 ± 1.52	4.03	0.51	p<0,05
Подъем туловища из положения лежа	8 ± 1.04	2.75	9 ± 1.12	2.98	0.63	p<0,05
Подтягивание из положения лежа	6 ± 0.64	1.69	6 ± 0.88	2.33	0.90	p<0,05
Бег 1000м	6.41 ± 0.26	0.69	6.64 ± 0.29	0.77	0.59	p<0,05
Наклон вперед	18 ± 1.43	3.80	18 ± 1.49	3.96	0.90	p<0,05
Тесты	После эксперимента				t	P
	ЭГ		КГ			
	$\pm m$	σ	$\pm m$	σ		
Бег 30м	4.83 ± 0.04	0.10	5.72 ± 0.12	0.32	7.94	p<0,05
Пройок в длину с места	172 ± 1.21	3.21	167 ± 1.23	3.23	2.90	p<0,05
Подъем туловища из положения лежа	20 ± 1.60	4.24	32 ± 0.95	2.50	4.30	p<0,05
Подтягивание из положения лежа	16 ± 2.01	5.31	7 ± 1.09	2.88	3.94	p<0,05
Бег 1000м	4.21 ± 0.12	0.32	6.39 ± 0.25	0.66	7.86	p<0,05
Наклон вперед	29 ± 0.35	0.92	28 ± 1.22	3.24	7.89	p<0,05

18

Сводная таблица

В итоговой таблице представлены показатели двигательных способностей до и после педагогического эксперимента в Э и К группах

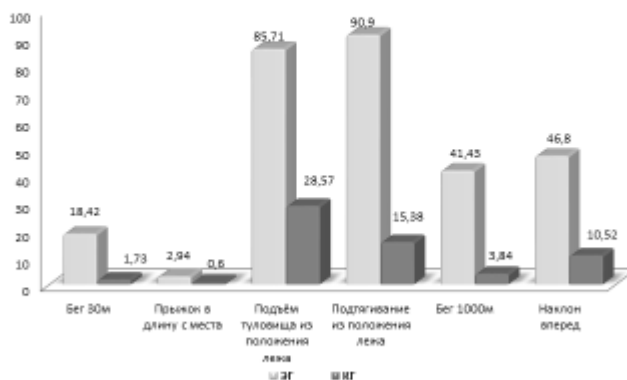
- Результаты тестирования до и после эксперимента, в которых указано среднее арифметическое значение с учетом стандартной ошибки, значение стандартного отклонения и вычислен коэффициент Т по Стьюденту.
- На начало педагогического эксперимента при сравнении результатов тестирования в К и Э группах статистически значимых различий не выявлено ($p > 0,05$)
- После эксперимента по итогам тестирования, в результате математической обработки данных, различия в К и Э группах у девушек оказались статистически значимыми ($p < 0,05$).

Прирост показателей в К и Э группах после педагогического эксперимента.

В конце педагогического эксперимента сравнивались результаты прироста.

- средний прирост показателей развития двигательных способностей, как в КГ, так и в ЭГ группах достоверно улучшился. Однако, в ЭГ показатели выше.
- статистически значимые различия ($p < 0,05$) выявлены по всем результатам тестирования.

Прирост показателей в экспериментальной и контрольной группах после педагогического эксперимента, %



19

Исходя из полученных результатов развития двигательных способностей можно утверждать, что разработанная программа эффективна, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

Выводы:

Данные нашего исследования позволяют говорить о необходимости коррекции не только программы по физической культуре для старшеклассниц, но и коррекции организации и проведения различных форм физического воспитания в школе с целью повышения её эффективности.

1). Анализ научно-методической литературы показал, что занятия аэробикой являются эффективными средствами для развития физической подготовленности старшеклассниц,

оказывают положительное влияние на организм девушек, улучшают их физическое и эмоциональное состояние.

2). Разработана технология развития физической подготовленности старшеклассниц средствами аэробики. Структура технологии представлена из 5 блоков (частей): целевого, содержательного, организационно-процессуального, материально-технического и медико-биологического.

3). Применение технологии развития физической подготовленности старшеклассниц средствами аэробики положительно влияет на прирост показателей всех двигательных способностей:

4. Все вышеизложенное позволяет сделать вывод, что включение в учебный процесс занятий аэробикой, положительно влияет на развитие физической подготовленности старшеклассниц, что способствует формированию мотивации к занятиям физической культурой и позволяет учитывать возрастные и индивидуальные особенности старшеклассниц.