

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

EFFICIENCY OF COMPLEX APPLICATION OF MEANS OF FITNESS, THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE WITH STUDENTS OF SECONDARY SCHOOL

Basta L. J.

Annotation

Information on indicators of health, the general physical fitness of school students of 12–13 years is reflected in article.

Content of sports occupations of a variable part of the program for physical training at comprehensive school with teenagers on the basis of use of means of power fitness is presented. Changes of indicators of high-speed and power abilities, speed, flexibility and power endurance are revealed. And also changes of somatic health of pupils control and experimental groups are shown.

Complex application of means of fitness at physical education classes with school students of 12–13 years authentically improves indicators of somatic health and physical fitness of the girls who are engaged during one educational quarter.

Keywords: Students, power fitness, stretching, somatic health.

Башта Людмила Юрьевна

К.пед.н., доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

В статье отражена информация о показателях здоровья, общей физической подготовленности школьников 12–13 лет.

Представлено содержание физкультурных занятий вариативной части программы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе с подростками на основе использования средств силового фитнеса. Выявлены изменения показателей скоростно-силовых способностей, быстроты, гибкости и силовой выносливости. А также показаны изменения соматического здоровья учащихся контрольной и экспериментальных групп.

Комплексное применение средств фитнеса на уроках физической культуры со школьниками 12–13 лет достоверно улучшает показатели соматического здоровья и физической подготовленности девочек, занимающихся в течение одной учебной четверти.

Ключевые слова:

Школьники, силовой фитнес, стретчинг, соматическое здоровье.

Актуальность

На современном этапе развития системы физического воспитания школьников существуют инновационные изменения, которые возникли в результате накопившихся проблем и противоречий в данной области, связанные с введением 3-го урока физической культуры и внедрением детского фитнеса в школу, при этом наблюдается сниженный интерес к занятиям, что ведет к снижению двигательной активности и физической подготовленности, а так же уровня здоровья (Е.Г. Сайкина, 2012; Н.А. Дарданова, 2014; С.П. Аршинник, 2016).

Фитнес и внедрение его технологий в процесс школьного физкультурного образования является одним из возможных путей их решения, что обусловлено социально-педагогическими предпосылками:

- ♦ социальным заказом здорового, успешного, гармонично развитого человека, общественной необходимостью в обеспечении здорового образа жизни подрастающего поколения, формирования у детей и подростков ценностного отношения к своему здоровью, духовному и физическому развитию;

- ♦ свободой выбора программ и технологий в различных образовательных учреждениях, а также пересмотром методических основ в организации физкультурно-оздоровительной работы;

- ♦ доступностью, популярностью и разнообразием направлений фитнеса, большими возможностями в удовлетворении потребности в двигательной активности различного контингента.

Цель исследования – выявление эффективности комплексного применения средств фитнеса на уроках физической культуры со школьниками 12–13 лет.

Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались общепринятые в педагогических исследованиях методы:

врачебно-педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследовательская работа проводилась в период с октября 2014 года по апрель 2016 года на базе МБОУ "Новоархангельская СОШ", Омская область, Любинский район. В исследовании приняли участие две группы: экспериментальная и контрольная по 12 человек в каждой.

Экспериментальная группа занималась по разработанному содержанию третьим уроком физкультуры, а контрольная по программе спортивных игр.

Результаты и их обсуждение. До основного педагогического эксперимента между исследуемыми группами по изучаемым показателям существенных межгрупповых различий не было выявлено.

Физкультурные занятия в экспериментальных группах проходили один раз в неделю, в качестве вариативной части программы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Подготовительная часть экспериментальных занятий (7–10 минут) включала танцевальную комбинацию из базовых шагов аэробики, выполняемых под музыкальное сопровождение низкой или средней интенсивности. В этой части занятия был использован небольшой комплекс динамических растягивающих упражнений на основные мышечные группы.

Основная часть, длительностью 32–35 минут, включала комплекс упражнений силовой направленности. В соответствии с уровнем физической и технической подготовленности были подобраны базовые, многосуставные упражнения на крупные мышечные группы: приседания, тяги и жимы гантелей, сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (в висе лежа), подъем на носки, скручивания туловища, подъемы ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др. Количество повторений упражнений было 8–12, ко-

личество подходов – 2–3, отдых между подходами составлял от 1–1,3 минут. Темп выполнения силовых упражнений был низкий или средний.

Заключительная часть (5 минут) включала в себя комплекс упражнений стретчинга, направленного на растягивание мышц шеи, рук, плеч, туловища, ног. Во время выполнения упражнений кратковременное напряжение мышц чередовалось с их расслаблением. В статическом стретчинге, каждое упражнение удерживалось в определенном положении от 30 до 45 секунд.

По окончании эксперимента была выявлена значительная динамика отдельных показателей физической подготовленности у девочек экспериментальной группы (ЭГ) (табл.1). В группе отмечены достоверные улучшения показателей гибкости позвоночника и силовых способностей с довольно высоким темпом прироста среднего значения ($P > 0,05$). Остальные показатели так же имели положительную динамику, однако различия были не достоверны ($P > 0,05$).

Результаты тестирования после эксперимента, у девочек контрольных групп (КГ) имели положительную, но недостоверную динамику всех изучаемых показателей (табл.2).

Результаты тестирования в конце исследования показали превосходство занимающихся 12–13 лет ЭГ над занимающимися КГ по показателям гибкости и силовой выносливости (табл.3).

На рисунках 1–2 показано распределение девочек исследуемых групп по уровням физической подготовленности после эксперимента.

У девочек экспериментальной группы по тесту "подъем туловища из положения лежа" преобладал высокий уровень, а в КГ девочек высокий уровень выявлен в тесте "челночный бег" (рис.1–2).

Таблица 1.

Результаты физической подготовленности девочек экспериментальной группы ($X \pm \sigma$).

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Темпы прироста в %	Достоверность
Прыжок в длину с места (см)	167±19	169±17	1,2	$P > 0,05$
Челночный бег 3*10м (с)	9,4±0,4	9,3±0,4	1,1	$P > 0,05$
Подтягивание (сгибание разгибание рук в висе) (кол-во раз)	5±3	8±3	60	$P < 0,05$
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	31±4	33±3	6,5	$P > 0,05$
Наклон вперед из положения сидя (см)	8±4	13±4	62,5	$P < 0,05$

Таблица 2.

Результаты физической подготовленности девочек контрольной группы ($X \pm \sigma$).

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Темпы прироста в %	Достоверность
Прыжок в длину с места (см)	161 ±11	163 ±9	1,2	P>0,05
Челночный бег 3*10м (с)	9,4±0,3	9,3±0,3	1,1	P>0,05
Подтягивание (сгибание разгибание рук в висе) (кол-во раз)	6±4	6±3	0	P>0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	31±3	32±3	3,2	P>0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	9±4	10±4	11,1	P>0,05

Таблица 3.

Сравнение показателей физической подготовленности экспериментальных и контрольных групп после эксперимента.

Показатели	Девочки		Достоверность
	ЭГ	КГ	
Прыжок в длину с места (см)	169±17	163 ±9	P>0,05
Челночный бег 3*10м (с)	9,3±0,4	9,3±0,3	P>0,05
Подтягивание (сгибание разгибание рук в висе) (кол-во раз)	8±3	6±3	P<0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	33±3	32±3	P>0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	13±4	10±4	P<0,05

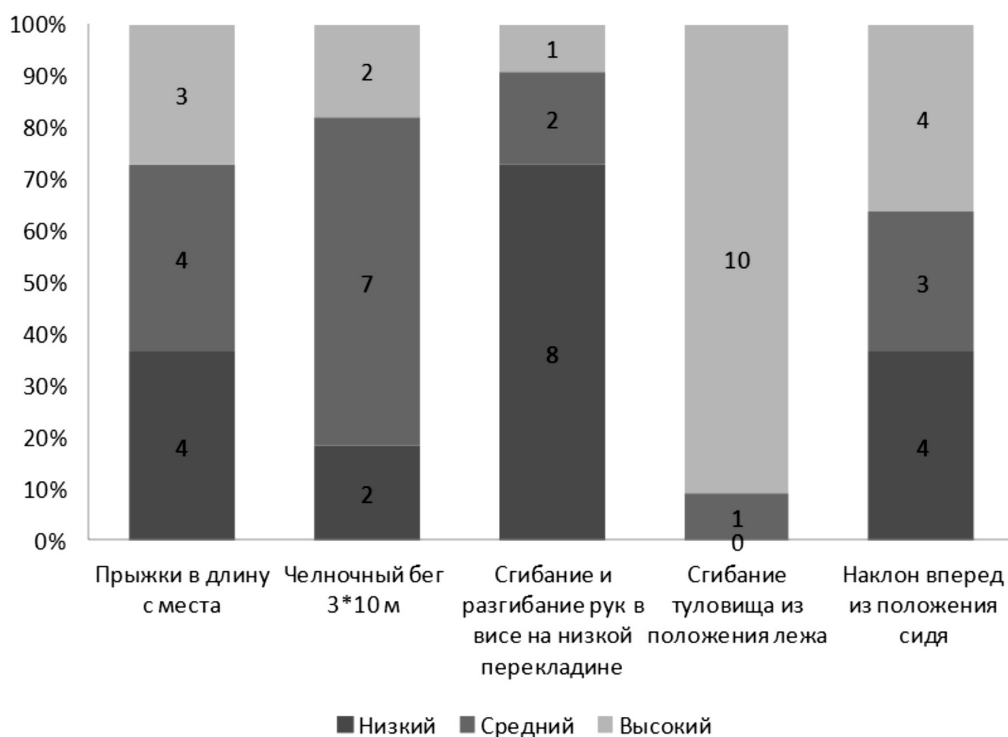


Рисунок 1. Распределение девочек ЭГ по физической подготовленности после эксперимента.

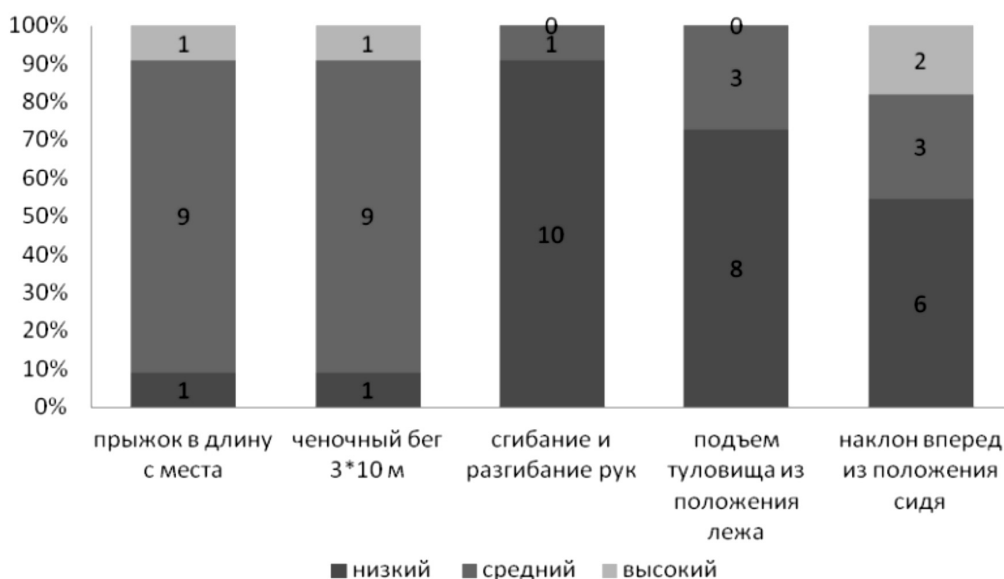


Рисунок 2. Распределение девочек контрольной группы по уровням физической подготовленности после эксперимента.

Таблица 4. Оценка уровня здоровья испытуемых 12-13 лет после эксперимента.

	ЭГ	КГ
Низкий	2	2
Ниже среднего	9	7
Средний	0	1
Выше среднего	0	1
Высокий	0	0

В экспериментальной группе у двух девочек был выявлен низкий уровень здоровья и у девяти человек – уровень ниже среднего. В сравнении с этим, у двух девочек КГ был выявлен низкий уровень, у семи человек –

уровень ниже среднего и у двух девочек – средний и выше среднего уровень здоровья.

Анализ комплексной оценки здоровья показал, что в ЭГ и КГ девочки улучшили все показатели до средних значений. Показатели динамометрии, гемодинамики (ЧСС в покое, время восстановления пульса после дозированной физической нагрузки, ЖЕЛ) и массы тела соответствовали средним возрастным значениям.

Закключение

Таким образом, комплексное применение средств фитнеса на уроках физической культуры со школьниками 12–13 лет достоверно улучшает показатели соматического здоровья и физической подготовленности девочек, занимающихся в течение одной учебной четверти.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дарданова Н.А. Организация и содержание занятий фитнесом с детьми старшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы / Н. А. Дарданова, Д. А. Сиваков // Дети, спорт, здоровье: межрегион. сб. науч. тр. по проблемам интегративной и спорт. антропологии / Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2014. – Вып. 10, разд. 2. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
2. Распределение учебного времени на освоение двигательных умений и навыков посредством выявления приоритетов программного материала / С. П. Аршинник // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2016. – Вып. 3 (133). – С. 26–30.
3. Сайкина Е.Г. Проблема эффективности урока по физической культуре в школе / Е. Г. Сайкина // Социально-педагогические проблемы физической культуры учащейся молодежи : сб. науч. тр. / Санкт-Петербургский гос. ун-т экономики и финансов. – Электрон. дан. – СПб., 2012. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).