



Спортивна аеробіка, як засіб розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку

Науковий керівник:
*кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, викладач
Яворська Тетяна Євгенівна*

Актуальність дослідження

За даними Міністерства охорони здоров'я України:

- у 1-4 класах гармонійно більш-менш фізично розвинені лише 65% дітей;
- 36% дітей і підлітків мають низький рівень фізичного здоров'я (ФЗ);
- 56,5% дітей і підлітків мають нижчий середнього і середній рівні ФЗ;
- лише 7,5% дітей і підлітків мають вищий середнього і високий рівні ФЗ



Фізична підготовленість дітей 6 - 10 років здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо у розвитку сили і витривалості

Витривалість і сила, в основі яких лежать аеробно-анаеробні можливості індивіда, являються "стабілізатором" здоров'я

Об'єкт та предмет дослідження

ОБ'ЄКТ

Процес фізичного
виховання дітей
моłodшого шкільного віку



ПРЕДМЕТ

Обсяг рухової активності
та особливості фізичної
підготовленості учнів
моłodших класів



Мета дослідження

Розробка та апробація програми спортивної аеробіки для розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку

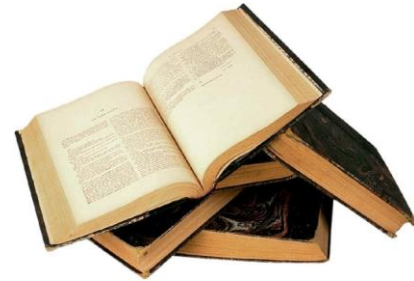


Мета дослідження реалізовувалась в системі таких завдань:

1. Узагальнення теоретичного і практичного досвіду з проблем розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку;
2. Аналіз фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та визначення рівня їх фізичної підготовленості;
3. Дослідження впливу засобів спортивної аеробіки на розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку 9-10 років;
4. Розробка організаційно-методичних рекомендацій для вдосконалення методики розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження

- теоретичні дослідження (вивчення педагогічної, науково-методичної, психологічної літератури з розвитку фізичних якостей дітей 9-10 років);
- педагогічні спостереження;
- тестування рівня фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.



Місце та етапи проведення дослідження



Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої середньої школи I - III ступенів №9 міста Новоград-Волинського Житомирської області.

Всього в експерименті взяло участь 56 школярів молодших класів

Етапи дослідження:

- I.** Визначено тему дослідження, проведено літературний огляд (вересень - жовтень 2012 року);
- II.** Дослідження рівня фізичного розвитку учнів молодших класів. Розроблено програму експерименту. (листопад 2012 року);
- III.** Констатуючий експеримент. (грудень 2012 року - березень 2012 року)

Програма експерименту

Фаза занять	Направленість та тривалість	Основні вправи
Розминка	Розігрів (5 хв.)	Повороти голови, нахили, кругові рухи плечима, виставлення ноги на носок, рухи стопою
	Стретчинг - вправи на гнучкість (3 хв.)	Напівприсідання, рухи тулуба, крокування на місці та з переміщенням у поєднанні з рухами руками, розтягування м'язів голені, передньої та задньої поверхні стегна, поясниці
Аеробна фаза	Аеробна розминка (5 хв.)	Базові елементи та ускладнені рухи, варіанти ходьби з рухами руками
	«Аеробний пік» (15 хв.)	Танцювальні комбінації аеробних кроків та їх варіантів, біг, стрибки в поєднанні з рухами рук
Заминка	Перша аеробна «заминка» (3 хв.)	Базові рухи, варіанти ходьби зі зменшенням амплітуди рухів руками, амплітудні рухи руками, згинання та розгинання тулуба з опорою руками на стегнах
	Вправи для м'язів тулуба (3 хв.)	В положенні лежачи вправи на силу та силову витривалість м'язів живота і спини
Силове навантаження	Вправи для м'язів стегна (3 хв.)	В положенні лежачи вправи на силу та силову витривалість згинаючих і розгинаючих м'язів стегна
	Вправи для м'язів рук та плечового поясу (3 хв.)	Варіанти згинання і розгинання рук в різних вихідних положеннях
	Друга заминка. Глибокий стретчинг (3 хв.)	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхні стегна, голені, м'язів грудей, рук і плечового поясу

Результати дослідження

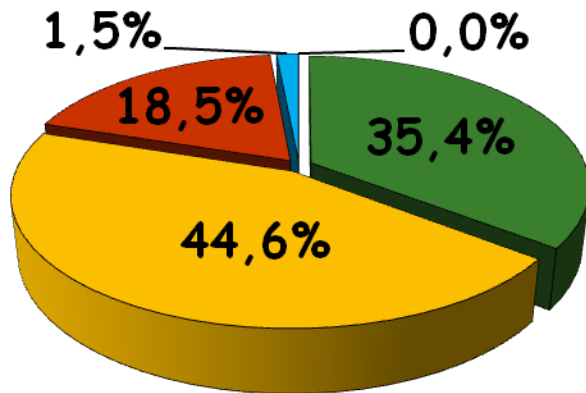
Порівняльна характеристика показників фізичних якостей учнів експериментальної та контрольної груп

Групи	Хлопчики		Дівчатка	
	Листопад	Березень	Листопад	Березень
Вис на зігнутих руках, с (показник сили)				
Контрольна	21,2	21,2	19,1	19,16
Експериментальна	21,2	35,4	19,1	21,6
Біг на 1000 (500) м, хв. (показник витривалості)				
Контрольна	6,8	6,34	5,94	5,98
Експериментальна	6,6	5,73	5,63	5,22
Стрибок у довжину з місця, см (швидкісно-силові якості)				
Контрольна	150,32	150,56	125,76	126,13
Експериментальна	150,42	152,83	125,71	131,0
Човниковий біг 4×9, с				
Контрольна	9,13	8,97	9,25	9,1
Експериментальна	9,15	8,71	9,26	9,01

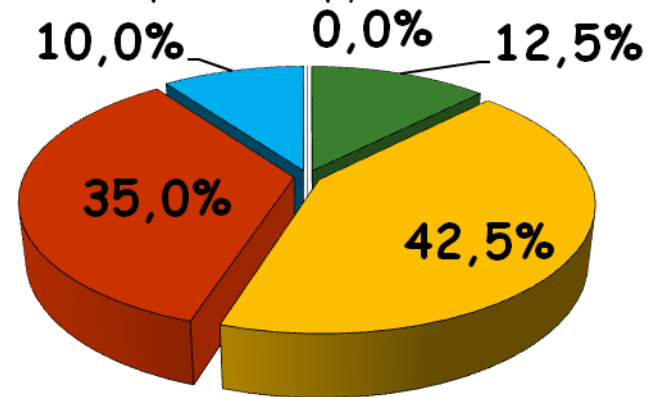
Результати дослідження

Порівняльна характеристика виконання учнями експериментальної та контрольної групи державних тестів і нормативів у березні 2013 року

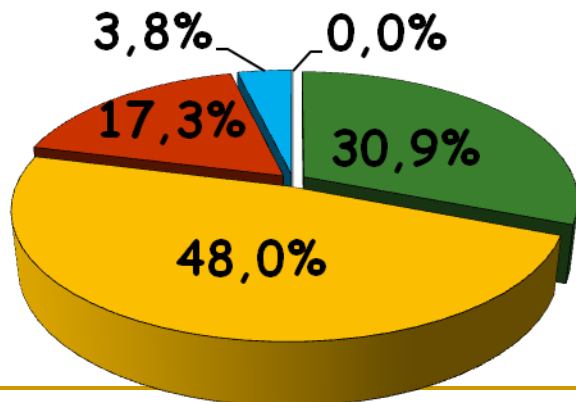
Експериментальна група, хлопчики



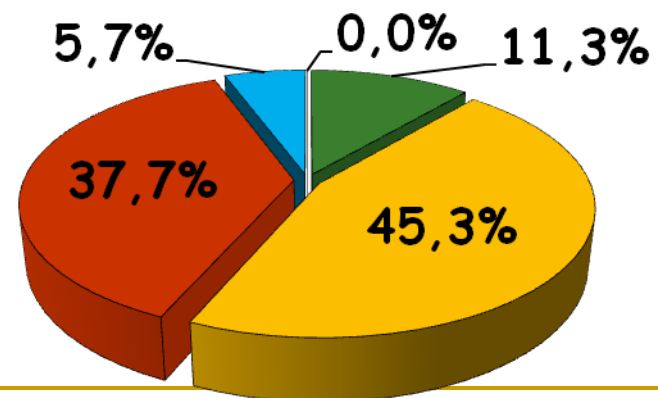
Контрольна група, хлопчики



Експериментальна група, дівчата



Контрольна група, дівчата



Бали

■ "5"

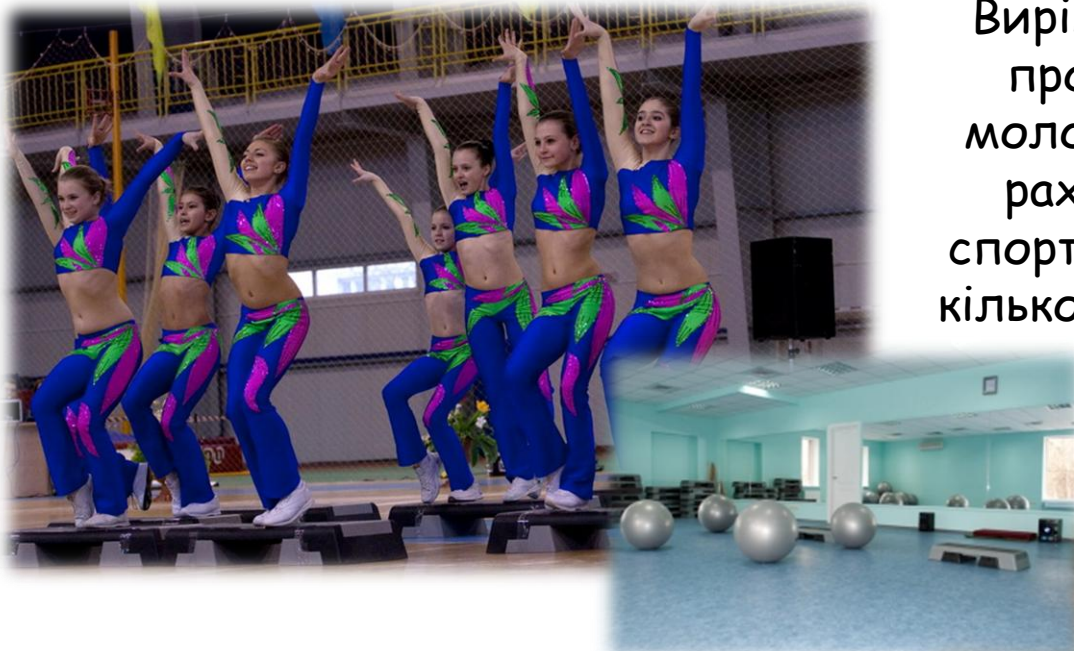
■ "4"

■ "3"

■ "2"

■ "1"

Висновок



Вирішення оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молодших школярів, можливе за рахунок використання засобів спортивної аеробіки та збільшення кількості годин на тиждень занять з фізичного виховання

Запропонована методика, узагальнює практичний і методичний досвід з проблем управління руховою активністю молодших школярів, є дієвим засобом комплексного розвитку їх фізичних якостей



Дякую за увагу!



Виконав:
студент 6-го курсу
62 групи заочної форми навчання
Пахолюк Андрій Борисович
