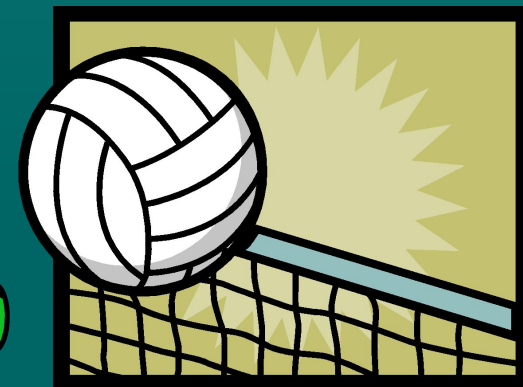


ЗМІСТ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ



Мета дослідження:

- обґрунтувати зміст уроків фізичної культури для дівчат підліткового віку з пріоритетним використанням засобів аеробіки



Методи дослідження

- теоретичний аналіз літературних джерел;
- педагогічне спостереження та тестування;
- опитування;
- анкетування;
- педагогічний експеримент;
- математична обробка матеріалу.

Організація дослідження

Дослідження було проведене у Володимир-Волинській загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів №2. Для вирішення поставлених завдань було проведене анкетне опитування дітей підліткового віку 11-14 років (90 осіб). В експериментальній перевірці ефективності програми брали участь дівчата віком 11 років, що навчались відповідно у 5-х класах (всього 26 осіб) (КГ – 12 та ЕГ – 14 дівчат, які за станом здоров'я належали до основної медичної групи).

Інтерес підлітків до фізичного виховання, %

Показник	Вік, років			
	11	12	13	14
Високий	28,50	32,72	47,61	29,7
Вище середнього	25,41	22,16	16,67	26,73
Середній	35,59	38,4	33,34	36,64
Нижче середнього	10,5	6,72	2,38	4,95
Низький	—	—	—	1,98

Негативні фактори, які впливають на ставлення до фізичного виховання, %

Показник	Вік, років			
	11	12	13	14
Нецікаво	3,29	3,28	8,95	0,97
Нестача вільного часу	34,7	36,8	31,49	37,03
Відсутня спортивна база	8,61	6,85	7,76	5,35
Сімейні обставини	6,54	10,12	7,76	6,34
Стан здоров'я	7,86	9,3	8,95	10,3
Відсутні спортивні секції	8,25	10,12	6,29	9,76
Відсутня сила волі	6,54	5,12	4,57	7,33
Втома під час навчання	7,86	6,85	8,95	6,34
Є цікавіші заняття	13,08	8,28	11,9	12,28
Друзі не займаються і я теж	3,27	3,28	3,38	4,3

До основних завдань занять з аеробіки

належать:

- розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності;
- підвищення працездатності;
- підвищення рухової активності при дефіциті часу, відведеного на фізкультурні заходи в режимі дня учнів;
- формування правильної постави;
- покращення психічного стану учнів;
- нормалізація маси тіла за рахунок активізації обмінних процесів;
- підвищення цікавості до занять фізичною культурою та спортом.

Таблиця 3

Структура комплексу вправ з аеробіки для учнів середнього віку

Частина комплексу	Тривалість	К -сть вправ	Вправи
Підготовча	6 хв	7 впр.	1. На поставу 2. Ходьба на місці 3-4 Танцювальні кроки 5-7 Загальнорозвиваючі
Основна частина (впр. з положення стоячи)	9 хв	11 впр.	1. Для м'язів шиї 2. Для рук і плечового поясу 3-7 Для тулуба 8-11 Для ніг
Основна частина („пікове навантаження”)	3 хв		Різні види бігу та стрибків
Основна частина (впр. з положення сидячи та лежачи)	9 хв	11 впр.	1. Руки 2. Тулуб 3. Таз

Таблиця 4

Зміни показників фізичної підготовленості дівчат за час формуючого педагогічного експерименту

Показник	Експериментальна група			Контрольна група			Дост. різниці (t)
	Початок	Кінець	Зміни	Початок	Кінець	Зміни	
6-хвилинний біг на відстань, м	1069,3±36,1	1361,1±21,2	6,9**	1075,4±31,1	950,1±21,1	3,3**	13,7**
Біг 100 м, с	18,5±0,1	18,0±0,2	2,2*	18,5±0,3	18,5±0,1	0	2,2*
Біг 20 м з ходу, с	4,0±0,05	3,9±0,03	1,7	4,1±0,05	4,0±0,03	1,7	0,2
5-секундний біг на місці, к-ть	21,6±0,4	22,4±0,5	1,0	21,3±0,4	18,1±0,6	4,4**	5,5**
Човниковий біг 3x10 м, с	9,3±0,08	8,9±0,06	4,0*	9,2±0,1	9,1±0,05	0,7	2,8**
Метання т. м. провідною рукою, м	18,6±0,6	23,6±0,5	6,4**	19,0±0,9	21,8±0,4	2,2	2,8**
Метання т. м. не провідною рукою, м	9,5±0,9	14,5±0,6	4,2**	9,4±1,0	12,1±0,9	2,1	2,2*
Три перекиди вперед, с	4,7±0,08	4,5±0,05	2,1*	4,6±0,1	4,7±0,08	0,8	2,1*
Нахил вперед стоячи, см	4,8±0,5	5,6±0,6	1,0	5,5±0,8	3,2±0,6	2,3	2,8**
Стрибок у	148,6±1,4	160,4±1,5	5,7**	146,1±1,5	150,1±1,5	1,8	4,8**

Дякую за увагу!!!

