

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент

_____ Антипенкова И.В.

« _____ » _____ 2016 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С
ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Студент исполнитель _____ Егоренкова Е.И.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Антипенкова И.В.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК
Зам. начальника Главного управления
спорта Смоленской области –
начальник отдела развития _____ Опарин И.А.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	7
1.1. Анализ состояния здоровья школьников общеобразовательных школ..	7
1.2. Возрастное развитие параметров физической подготовленности лиц женского пола	13
1.3. Задачи занятий фитнес-аэробикой и их направленность воздействия на организм занимающихся.....	21
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1. Задачи исследования.....	29
2.2. Методы исследования.....	29
2.2.1. Анализ научно-методической литературы.....	29
2.2.2. Педагогическое наблюдение.....	30
2.2.3. Педагогический эксперимент	30
2.2.4. Педагогическое тестирование.....	31
2.2.5. Математико-статистическая обработка данных	33
2.3. Организация исследования	33
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	35
3.1. Характеристика разработанной программы совершенствования традиционных уроков физической культуры на основе фитнес- аэробики	35
3.2. Анализ показателей общей физической подготовленности школьниц экспериментальной и контрольной групп в ходе эксперимента	38
3.3. Исследование специальной подготовленности школьниц экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента.....	42
ВЫВОДЫ	47
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	49
ЛИТЕРАТУРА	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. Необходимость популяризации физической культуры и спорта среди детей и подростков обусловлена не только запросами и правами личности школьников, возрастными особенностями их развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, но и «социальным заказом» общества на формирование здорового поколения. Эти положения нашли отражение в Федеральном законе № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года [57].

Особую актуальность представляет проблема здоровья учащейся молодежи школьного возраста. От состояния здоровья выпускников средних школ зависят благополучие молодой семьи, производственный потенциал и обороноспособность страны. Только 6-8% выпускников общеобразовательных школ признаны здоровыми, каждый второй имеет морфофункциональную патологию, 42% – хронические заболевания. Заболеваемость среди подростков 12-16 лет выросла на 38,4% [8, 10].

Особенно тревожная тенденция складывается со здоровьем девочек и девушек. В настоящее время лишь каждая четвертая девушка считается условно здоровой. У школьниц указанного возраста оказываются пораженными системы, определяющие репродуктивные возможности и качество их реализации. От 13 к 20 годам интенсивно нарастает пораженность эндокринной системы, заболевания половой, мочевыделительной систем. Среди заболеваний потенциальных матерей отмечены: гинекологические болезни (15%), дисгармоничное физическое развитие (25%), хронические заболевания соматической природы (35%) [20, 48].

Основными причинами такого положения со здоровьем подрастающего поколения являются экономические трудности, снижение внимания к социальным проблемам и санитарной культуре, ослабление государственной

политики в области профилактической медицины, свертывание научных исследований по данной проблеме. Серьезной причиной нарушения здоровья школьников служат все возрастающие учебные нагрузки в образовательных учреждениях [39, 40].

Отрицательная тенденция в образе жизни современных школьников обусловлена низкой мотивацией здоровой жизнедеятельности. В то же время известно, что неадекватная возрасту учебно-спортивная нагрузка во время школьного периода является одним из факторов риска их репродуктивного здоровья в дальнейшем [51].

Роль систематической физической активности в развитии и укреплении ресурсов здоровья человека признается большинством ученых (Н.А. Амосов, 2004; В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 2006 и др.). Тем не менее, несмотря на декларирование целей физического воспитания подрастающего поколения, включающих приоритетное направление оздоровления, в реальной практике мы наблюдаем отсутствие практических шагов, обеспечивающих реализацию этой установки [48].

Анализ современной теории и практики физического воспитания показывает, что физкультурному образованию школьников уделяется недостаточное внимание. Традиционное построение учебных уроков в общеобразовательной школе не решает в полной мере проблем целенаправленной подготовки обучающихся к физкультурному самообразованию и физическому самосовершенствованию [39, 40].

Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в школе требует критического пересмотра. Внедрение новых средств физической культуры и спорта в процесс физического воспитания девушек школьного возраста представляется одним из перспективных путей его совершенствования. Изменить сложившуюся ситуацию возможно в рамках реализации преимуществ спортивно ориентированного физического воспитания, основой которого является творческое использование передовых

методик, наработанных в области спорта и в практике физического воспитания.

Существенную роль в развитии и укреплении ресурсов здоровья должно оказывать физическое воспитание, а именно уроки физической культуры в школе, на которых происходит освоение подрастающим поколением основных ценностей физической и спортивной культуры, обеспечивающие укрепление физического и нравственного здоровья, повышения умственной и физической работоспособности детей, подростков и молодежи. Однако, как показывает практика, традиционная организация физического воспитания в общеобразовательных школах не всегда интересна школьникам, часто не соответствует их желаниям, потребностям и интересам, вследствие чего они плохо посещают уроки физической культуры. Поэтому в настоящее время остается актуальным вопрос о необходимости реализации новых подходов, форм, методов и содержания физического воспитания подростков.

Согласно наблюдениям ряда специалистов [4, 38, 44, 54], наиболее привлекательным видом спортивной активности школьников является фитнес-аэробика. Данный вид физической активности формирует двигательную культуру и спортивную образованность, способствует воспитанию всесторонне развитой личности. Фитнес-аэробика позволяет повысить уровень физической подготовленности занимающихся, их работоспособность, творческую активность и сформировать мотивационно-ценностные установки к регулярной физкультурно-спортивной деятельности [4, 38].

Актуальность исследования определяется малой изученностью проблемы, наличием противоречия между необходимостью гармонического развития личности школьников, с одной стороны, и отсутствием эффективных современных программ, средств и методов формирования физкультурного образования на основе применения фитнес-аэробики в процессе физического воспитания девушек среднего школьного возраста – с другой.

Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности программы совершенствования традиционных уроков физической культуры девушек 14-15 лет на основе фитнес-аэробики в условиях общеобразовательной школы.

Объект исследования – процесс физического воспитания девушек среднего школьного возраста общеобразовательного учреждения.

Предмет исследования – программа совершенствования традиционных уроков физической культуры на основе использования фитнес-аэробики.

Гипотеза исследования. В ходе исследования предполагалось, что совершенствование уроков физической культуры с помощью занятий фитнес-аэробикой позволит повысить эффективность процесса физического воспитания, окажет положительное влияние на динамику физической подготовленности девушек 14-15-летнего возраста.

Теоретическая значимость результатов выпускной квалификационной работы заключается в расширении существующих представлений о физическом воспитании школьниц средних классов, в описании возможностей и перспектив использования средств фитнес-аэробики в физкультурно-оздоровительной работе в условиях общеобразовательной школы.

Практическая значимость состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы при уточнении учебных программ и планов физического воспитания, составлении программ факультативов, кружков для учащихся общеобразовательных школ.