

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра фитнеса и РТП

Заведующая кафедрой, к.п.н., доцент

_____ Антипенкова И.В.

«___» _____ 2017 г

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Студент-исполнитель _____ Голованов П.М.

Научный руководитель _____ Ильюхина Ю.А.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

зам. начальника Главного управления

спорта Смоленской области,

начальник отдела развития спорта _____ Опарин И.А

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.....	6
1.2. Характеристика основных средств физического воспитания с детьми младшего школьного возраста.....	11
1.3. Характеристика программ детского фитнеса как средство физического воспитания	13
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
2.1. Методы исследования.....	17
2.2. Организация исследования	21
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1. Организация и содержание занятий оздоровительной аэробикой с детьми младшего школьного возраста	23
3.2. Показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся оздоровительной аэробикой	28
Выводы:	31
Практические рекомендации:	33
Литература:	34
ПРИЛОЖЕНИЕ	38

Введение

Актуальность. Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства [13]. От него зависит трудовой потенциал страны, а также, что не менее важно – воспроизводство населения – здорового будущего поколения.

Решение проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу. Одним из путей решения этой проблемы может являться внедрение различных направлений фитнеса в систему школьного физкультурного образования, что будет способствовать обновлению занятий по физической культуре школьников [10, 14].

Направление детского фитнеса появилось сравнительно недавно, но его популярность стремительно растёт как за рубежом, так и у нас в стране и представляет интерес для специалистов по физической культуре, несмотря на то, что пока ещё он не имеет достаточно строгого научного обоснования.

Низкий уровень двигательной активности вызывает отклонение в физическом развитии детей, что приводит к набору избыточной массы тела. Однако во время занятий детским фитнесом требуется не допускать чрезмерно высокой двигательной активности, необходимо учитывать характер детей младшего школьного возраста их повседневной деятельности, связанной с обучением в школе, контролировать нагрузку с учетом их возрастных особенностей. Для ребенка первого класса начало обучения является критическим периодом, когда он из «играющего» превращается в «сидящего». Свидетельство тому – снижение двигательной активности у первоклассников в среднем на 50% по сравнению с дошкольниками [1, 22].

Программы по детскому фитнесу и его технологии в последние годы применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, спортивно-оздоровительных центрах и в специальных коррекционных учреждениях. Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса можно включать в школе как во внеклассную работу (кружки, секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях), так и в основную форму учебно-воспитательного процесса – урок.

Программы с применением различных направлений фитнеса и его разновидностей (включающих средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца), которые пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста, могут способствовать: приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним; улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности); повышению уровня физической подготовленности [12].

Оптимальный режим занятий детским фитнесом будет способствовать эффективному развитию двигательных способностей школьников, их оздоровлению, приобщению к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой, что позволит сформировать осознанное отношение к рациональной двигательной активности в течение детства и продолжать усиливаться с юности до зрелости. Они способствуют формированию двигательной культуры: культуры тела, движений, телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самовоспитания, ведения здорового образа жизни. Используя в полной мере оздоровительный эффект фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество

получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления детей младшего школьного возраста [9, 11].

Таким образом, детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

Практическая значимость – результаты исследования могут быть использованы в процессе физического воспитания младших школьников.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста с использованием средств оздоровительной аэробики.

Предмет исследования – содержание занятий оздоровительной аэробикой с детьми младшего школьного возраста.

Цель исследования – определить влияние занятий оздоровительным фитнесом на уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Гипотеза – предполагалось, что использование средств оздоровительной аэробики с детьми младшего школьного возраста будет способствовать оптимизации процесса физического воспитания и повышению показателей физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Изучить анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.
2. Разработать и экспериментально апробировать комплексы на основе использования средств оздоровительной аэробики с детьми младшего школьного возраста.
3. Выявить эффективность применения предложенных комплексов на показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста.