

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Грец И.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ С ДЕВОЧКАМИ 9-10 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Гуцал О.С.

подпись

Научный руководитель

Дарданова Н.А.

подпись

Оценка за работу

прописью

Председатель ГЭК

Колумб А.В.

заместитель директора

подпись

по спортивно-массовой

работе СОГ АУ

«Дворец спорта

Юбилейный»

Смоленск 2017

## Оглавление

	Стр.
Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Общая характеристика фитнес-аэробики как вида спорта .....	5
1.2. Общая характеристика физических качеств в фитнес-аэробике...	7
1.3. Планирование тренировочного процесса фитнес-аэробикой на разных этапах многолетней подготовки.....	22
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1. Методы исследования.....	29
2.2. Организация исследования.....	32
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ....	33
3.1. Модель организации и содержания учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой с девочками 9-10 лет в условиях общеобразовательной школы .....	33
3.2. Анализ эффективности модели организации и содержания учебно- тренировочных занятий фитнес-аэробикой с девочками 9-10 лет в условиях общеобразовательной школы .....	41
Выводы.....	46
Практические рекомендации .....	48
Список литературы.....	50
Приложение .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время проблема здоровья учащихся общеобразовательной школы представляется самой актуальной, так как от состояния здоровья выпускников средних школ зависит 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 старшеклассников за последние 15-17 лет выросло на 38,4% (В.А. Романович, 2010; Е.А. Фонарева, 2011).

Причинами ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения являются экономические трудности, снижение внимания к социальным проблемам и санитарной культуре, ослабление государственной политики в области профилактической медицины и возрастающие учебные нагрузки в образовательных учреждениях (Е.В. Лошенко, 2007; В.А. Романович, 2010 и др.).

Роль систематической физической активности в развитии и укреплении ресурсов здоровья человека признается большинством ученых (В.К. Бальсевич, 2006; Л.И. Лубышева, 2009).

Анализ современной теории и практики физического воспитания показывает, что физической культуре 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 (И.В. Манжелей, 2005; Л.И. Лубышева, 2010; Е.А. Фонарева, 2011).

Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в школе требует критического пересмотра. Внедрение новых средств физической культуры и спорта в процесс физического воспитания представляется одним из перспективных путей его совершенствования.

Цель исследования: изучить организацию и содержание учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой с девочками 9-10 лет в условиях общеобразовательной школы.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по фитнес-аэробике с девочками 9-10 лет.

Предмет исследования – моделирование учебно-тренировочного процесса девочек 9-10 лет на основе фитнес-аэробики в условиях общеобразовательной школы.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы фитнес-аэробики как вида спорта.
2. Разработать модель организации и содержания учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой с девочками 9-10 лет в условиях общеобразовательной школы.
3. Выявить эффективность применения модели организации и содержания учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой с девочками 9-10 лет в условиях общеобразовательной школы.

Гипотеза – предполагалось, что внедрение учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой позволит повысить эффективность процесса физического воспитания, оказать положительное влияние на динамику физической подготовленности учащихся, обеспечить их физкультурно-спортивную образованность и повысить мотивацию к спортивным занятиям.

Практическая значимость исследования заключается в разработке модели организации и содержания учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой с девочками 9-10 лет в общеобразовательных учреждениях, которая может быть использована учителями и тренерами-инструкторами при разработке программно-нормативного материала по планированию, в практической деятельности с учащимися младшего школьного возраста, и на курсах повышения квалификации и факультетах повышения послевузовского образования.