

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.

ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ  
СТАРШИХ КЛАССОВ

Выпускная квалификационная работа по направлению  
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Прусаков С. В.

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

Введение .....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста .....	6
1.2. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в старших классах с использованием средств фитнеса .....	9
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	16
2.1. Методы исследования .....	16
2.2. Организация исследования .....	19
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	21
3.1. Организация и содержание уроков физической культуры в старших классах средней школы с элементами фитнеса.....	21
3.2. Влияние уроков физической культуры с элементами фитнеса на показатели физической подготовленности учащихся старших классов .....	29
Выводы .....	38
Практические рекомендации .....	40
Список литературы .....	43
Приложение .....	50

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современном обществе проблема здоровья учащихся старших классов представляется актуальной, так как от состояния здоровья выпускников средних школ зависит благополучие молодой семьи, производственный потенциал и обороноспособность страны. По данным Филиппова С.С., Карамышевой Т.Н. (2009) и Романович В.А. (2010) только 6-8% выпускников средних школ признаны здоровыми, каждый второй имеет морфофункциональную патологию, 42% – хронические заболевания. Важнейшей причиной нарушения здоровья служат возрастающие учебные нагрузки в образовательных учреждениях (В.А. Романович, 2011). Уроки физической культуры являются хорошим средством профилактики вынужденной гиподинамии учащихся.

Практика показывает, что традиционные средства физического воспитания в средних школах не всегда интересны старшеклассникам, не соответствуют их желаниям, потребностям и интересам, вследствие чего низкая посещаемость уроков физической культуры. Поэтому внедрение современных средств физической культуры в процесс физического воспитания старшеклассников представляется одним из перспективных путей его совершенствования, что является актуальным в настоящее время (В.В. Багров, 2012; В.В. Борисова, О.П. Панфилов, Т.А. Шестакова, 2013).

Одним из наиболее привлекательных видов физкультурно-спортивной деятельности для старшеклассников является фитнес, который позволяет повысить уровень физической подготовленности занимающихся, работоспособность, творческую активность, формирует у учащихся мотивационно-ценностные установки к регулярной физкультурно-спортивной деятельности (Д.Ф. Мухаметзянова, 2015).

Актуальность исследования определяется, с одной стороны, слабой научной разработанностью проблемы применения средств фитнеса на уроках физической культуры в школе с целью формирования гармонического

развития личности старшеклассников, и отсутствием объективных данных о влиянии средств фитнеса на физическую подготовленность учащихся старших классов, с другой.

Цель исследования – выявить влияние уроков физической культуры с элементами фитнеса на физическую подготовленность учащихся старших классов.

Объект исследования – процесс физического воспитания старшеклассников на уроках физической культуры с элементами фитнеса в условиях средней школы.

Предмет исследования – физическая подготовленность старшеклассников под влиянием уроков физической культуры с элементами фитнеса.

Задачи исследования:

1. Провести анализ организации учебного процесса по физической культуре в старших классах с использованием средств фитнеса.
2. Разработать содержание и план организации уроков физической культуры с элементами фитнеса учащихся старших классов средних школ.
3. Определить физическую подготовленность учащихся старших классов, применяемых на уроках физической культуры элементы фитнеса как основное и дополнительное средство физического воспитания.

Гипотеза исследования: предполагалось, что внедрение современных средств фитнеса в учебный процесс по физической культуре старшеклассников средней школы позволит, с одной стороны, повысить эффективность процесса физического воспитания, оказать положительное влияние на динамику физической подготовленности учащихся старших классов, с другой стороны позволит повысить мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Практическая значимость состоит в возможности использования в учебном процессе новых организационно-методических условий достижения цели здоровьесформирования старшеклассников в процессе занятий

различными видами фитнеса. Результаты исследования могут быть использованы при подготовке методических материалов, уточнении учебных программ и планов физического воспитания, составлении программ факультативов, кружков, спецкурсов с физкультурно-оздоровительной направленностью для старшеклассников средних школ.