

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующая кафедрой, к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ Антипенкова И.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИЦ**

Магистерская диссертация  
по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»  
(профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»)

Магистрант \_\_\_\_\_ Бурмистрова Т.А.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Антипенкова И.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК  
директор СДЮСШОР № 3  
г. Смоленска \_\_\_\_\_ Довженко В.И.

Смоленск 2018

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 3  |
| Глава 1. Аналитический обзор научно-методической и специальной литературы .....   | 9  |
| 1.1. Анализ состояния здоровья школьников современных общеобразовательных школ .....  | 9  |
| 1.2. Характеристика параметров физической подготовленности девушек школьного возраста, учитываемых при организации физкультурно-оздоровительного процесса ..... | 15 |
| 1.3. Формирование здорового образа жизни и активного стиля жизни старшеклассниц в условиях общеобразовательной школы .....                                      | 23 |
| 1.4. Классическая аэробика, как современная физкультурно-оздоровительная технология. Направленность её воздействия на состояние занимающихся.....               | 27 |
| Глава 2. Методы и организация исследования .....  | 34 |
| 2.1. Методы исследования .....  | 34 |
| 2.2. Организация исследования.....  | 39 |
| Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....  | 41 |
| 3.1. Характеристика экспериментальной методики, основанной на использовании средств классической аэробики.....  | 41 |
| 3.2. Анализ показателей общей физической подготовленности школьниц экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента .....              | 44 |
| 3.3. Анализ специальной подготовленности школьниц экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента.....                                | 48 |
| 3.4. Исследование мотивации к занятиям физической культурой у школьниц старших классов .....  | 51 |
| Выводы .....  | 59 |
| Практические рекомендации .....   | 62 |
| Литература .....  | 64 |
| Приложения .....  | 72 |

## Введение

Актуальность. Необходимость популяризации физической культуры и спорта среди детей, подростков и молодежи обусловлена запросами и правами личности школьников, возрастными особенностями их развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, и кроме того «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 (ред. от 05.12.17)[57].

Особую актуальность представляет проблема здоровья старшеклассников. 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 15-17 лет выросла на 38,4% [20, 48].

Особенно тревожная тенденция складывается со здоровьем старшеклассниц. В настоящее время лишь каждая четвертая девушка считается условно здоровой. У школьниц детородного возраста оказываются пораженными системы, определяющие репродуктивные возможности и качество их реализации у женщин. От 15 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%) [8, 22].

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 старшеклассников служат все возрастающие учебные нагрузки в образовательных учреждениях [22, 68, 70].

Отрицательная тенденция в образе жизни современных старшеклассниц обусловлена низкой мотивацией здоровой жизнедеятельности. В то же время известно, что неадекватная учебно-физкультурная нагрузка во время школьного периода является одним из факторов риска репродуктивного здоровья старшеклассниц [67].

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 наблюдается отсутствие практических шагов, обеспечивающих реализацию этой установки [6, 21, 61].

Анализ современной теории и практики физического воспитания показывает, что физкультурному образованию старшеклассниц уделяется недостаточное внимание. Традиционное построение учебных уроков в общеобразовательной школе не решает в полной мере проблем целенаправленной подготовки обучающихся к физическому самосовершенствованию [42, 68].

Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в школе требует критического пересмотра. Внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания старшеклассниц представляется одним из перспективных путей его совершенствования.

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 культуры, обеспечивающие

укрепление физического и нравственного здоровья, повышение умственной и физической работоспособности детей, подростков и молодежи.

Согласно наблюдениям ряда специалистов [4, 38, 44, 54], одной из наиболее привлекательных для старшеклассниц физкультурно-оздоровительных программ является классическая аэробика. Данный вид физической активности формирует двигательную культуру и способствует воспитанию всесторонне развитой личности. Классическая аэробика позволяет повысить уровень физической подготовленности занимающихся, их работоспособность и сформировать мотивационно-ценностные установки к регулярной физкультурной деятельности [4, 38].

Актуальность исследования определяется малой изученностью проблемы, наличием противоречия между необходимостью гармонического развития личности старшеклассниц, с одной стороны, и отсутствием в процессе физического воспитания девушек старшего школьного возраста эффективных физкультурно-оздоровительных технологий – с другой.

Цель исследования – обоснование эффективности процесса физического воспитания старшеклассниц, основанного на использовании оздоровительной программы «классическая аэробика».

Объект исследования – процесс физического воспитания старшеклассниц общеобразовательного учреждения, основанный на использовании современных физкультурно-оздоровительных технологий.

Предмет исследования – методика совершенствования традиционных уроков физической культуры с использованием средств классической аэробики.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что совершенствование уроков физической культуры, основанных на использовании программ классической аэробики, окажет положительное влияние на динамику физической подготовленности девушек старшего школьного возраста, будет способствовать повышению мотивации старшеклассниц к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

Для достижения цели и проверки гипотезы были сформулированы задачи исследования:

1. Провести анализ состояния здоровья современных школьников и направленность воздействия занятий классической аэробикой на организм занимающихся.
2. Разработать программу занятий физической культурой с использованием средств классической аэробики в условиях общеобразовательной школы.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы на основе классической аэробики в учебном процессе общеобразовательной школы.

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что разработана и научно обоснована программа содержания и организации уроков физической культуры на основе классической аэробики, которая позволяет:

- повысить уровень общей и специальной подготовленности старшеклассниц;
- формировать мотивацию и устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Теоретическая значимость результатов диссертационного исследования заключается в расширении существующих представлений о физическом воспитании школьниц старших классов, в описании возможностей и перспектив использования физкультурно-оздоровительных технологий, в частности классической аэробики, в физкультурно-оздоровительной работе общеобразовательной школы.

Практическая значимость состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы при подготовке методических материалов, уточнении учебных программ и планов физического воспитания, составлении программ факультативов с физкультурно-оздоровительной направленностью для старших классов общеобразовательных школ.

Результаты исследования могут быть использованы в образовательном процессе студентов средних и высших учебных заведений, изучающих физкультурно-оздоровительные технологии в рамках учебных планов и учебных программ.

Основные положения, выносимые на защиту:

- применение средств классической аэробики является основой в построении учебно-тренировочных занятий девушек старшего школьного возраста;
- разработанная программа оздоровительно-тренировочных занятий с использованием средств классической аэробики отражает направленность и содержание учебного процесса в условиях общеобразовательной школы, позволяет разрабатывать комплексы упражнений, развивающих общую выносливость, координационные и силовые способности;
- эффективность разработанной программы занятий классической аэробикой определяется повышением показателей общей и специальной физической подготовленности и сформированностью устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения работы внедрены в практику образовательного процесса кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений. По теме диссертационного исследования опубликованы следующие работы:

1. Занятия аэробикой как эффективное средство оздоровления учащихся старших классов // Здоровьесберегающие технологии в медицине, образовании и физическом воспитании : сб. матер. науч. семинара в рамках фестиваля «Взгляд к небу», 15-17апреля 2016 г./ под ред. И.В. Антипенковой, Э.П. Тарасовой. – Смоленск : СГАФКСТ, 2016. – С. 18-31. <http://nebofest.ru/>
2. Использование средств фитнеса в физкультурно-оздоровительной работе с женщинами среднего возраста // Дети, спорт, здоровье : Межрег. сб. науч. тр. по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под общ.

ред. д.м.н., проф. Р.Н. Дорохова. – Вып.13. – Смоленск : СГАФКСТ, 2017. – С. 151-158.

Методические рекомендации, разработанные автором, внедрены в учебно-образовательный процесс студентов кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений, что подтверждается актом внедрения.

Структура и объем диссертации: работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, насчитывающего 72 наименования. Содержание диссертации изложено на 77 страницах компьютерного текста и сопровождается 12 таблицами и 5 рисунками, отражающими процесс и результаты диссертационной работы. Работа содержит 3 приложения.