

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

Факультет заочного обучения

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующая кафедрой, к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ И.В.Антипенкова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТАРШЕКЛАССНИЦ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_

Пугачева Я.В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

Тарасова Э.П.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК

Начальник Главного управления спорта

Смоленской области

\_\_\_\_\_

Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	7
1.1. Морфофункциональные особенности развития старшекласниц .....	7
1.2. Структура и содержание занятий классической аэробикой .....	12
1.3. Методы составления и разучивания аэробических связок .....	19
1.4. Способы регулирования интенсивности нагрузки на занятиях классической аэробикой .....	20
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1. Задачи исследования.....	25
2.2. Методы исследования.....	25
2.3. Организация исследования .....	29
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	31
3.1. Результаты первичного тестирования старшекласниц .....	31
3.2. Условия организации экспериментальных занятий классической аэробикой со старшекласницами.....	33
3.3. Динамика физического развития участниц эксперимента за 6 месяцев занятий .....	36
ВЫВОДЫ .....	40
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	42
ЛИТЕРАТУРА .....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	47

## Введение

Актуальность исследования. С каждым годом растет количество школьников, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

Актуальность исследования обусловлена тем, что решение проблемы здоровья школьников носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных научных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу. Решением этой проблемы является внедрение третьего урока физической культуры в школе. Это обусловлено привлечением подростков к здоровому образу жизни, воспитанием физических качеств, а также повышает интерес к занятиям различных направлений фитнеса в общеобразовательной школе. Занятия фитнесом позволяет разнообразить уроки по физической культуре. Если учесть, что двигательная активность подростков является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость изучения методических особенностей занятий оздоровительным фитнесом со старшеклассниками.

Организуемое физическое воспитание в школе не в полной мере справляется с задачей разностороннего физического развития школьников. Анализ учебных программ по физической культуре для старшеклассников показал традиционность содержания занятий, недостаточное привлечение новейших достижений в области оздоровительной культуры. Согласно современным представлениям систематическая умеренная двигательная активность способствует более совершенной адаптации, поскольку запускает и определяет множество ключевых процессов, оптимизирующих

жизнедеятельность организма в целом (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, 1991; В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, 1996; В.А. Бароненко, 2000; В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, 2003; и др.). Рядом авторов показано, что организованная физкультурно-спортивная деятельность благоприятно влияет на морфофункциональное и психофизиологическое развитие детей и подростков общеобразовательных школ (Аршавский И.А., 1982; Вербицкая Е.В. и соавт., 2000; Рубанович В.Б., 2004; и др.).

В связи с этим остро встает проблема поиска новейших средств и методов, путей воспитания физических качеств школьников (М.В. Анисимова, 2004; Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002; Е.С. Крючек, 2001; и др.).

Существует множество различных систем оздоровительной тренировки, которые объединяют возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств. Большое разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных оздоровительных программ аэробики, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению позволяют ей на протяжении нескольких десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других оздоровительных направлений фитнеса (В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова 2004; Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова, 2006).

Эволюционные процессы системы аэробики привели к тому, что современная аэробика, основанная на использовании хореографических связок, комбинаций помимо совершенствования аэробных способностей направлена на развитие и других не менее важных физических качеств, определяющих здоровье человека, таких как сила, гибкость, координационные способности.

Большая популярность классической аэробики кроется в разносторонности их воздействия на организм. В частности, тренировки танцевального характера создают хорошие предпосылки для активизации

наиболее важных физиологических систем организма – сердечнососудистой и дыхательной. В результате регулярных занятий уменьшается подкожная жировая прослойка, снижается масса тела за счет соотношения жирового и мышечного компонентов, достоверно увеличиваются аэробные возможности организма и происходят положительные изменения в сердечнососудистой системе, при использовании средств аэробики в зоне преимущественно умеренной мощности (в среднем 60-80 % от максимальной интенсивности нагрузок) (Т.С. Лисицкая, 2002; Д.А. Сулимова, И.В. Антипенкова, Н.А. Дарданова, 2015; и др.).

Таким образом, мы сталкиваемся, с одной стороны, с необходимостью внедрения в учебно-воспитательный процесс физической культуры новых физкультурно-оздоровительных технологий, и с другой стороны, с недостаточной разработанностью применения этих технологий в рамках общеобразовательной школы.

*Цель исследования:* совершенствование процесса физического воспитания на основе использования классической аэробики на уроках физической культуры в общеобразовательной школе со старшеклассниками, имеющими избыточную массу тела.

*Объект исследования* – учебно-воспитательный процесс физического воспитания учащихся 10-11-х классов в общеобразовательной школе.

*Предмет исследования* – условия применения классической аэробики в учебно-воспитательном процессе и ее влияние на антропометрические характеристики, физические качества и подготовленность старшеклассниц, имеющих избыточную массу тела.

*Гипотеза исследования.* Предполагалось, что систематическое использование классической аэробики в рамках школьных уроков физической культуры будет способствовать достижению старшеклассниками более высокого уровня развития физических качеств и физической подготовленности, способствовать нормализации массы тела.

Практическая значимость работы заключается в возможности совершенствования системы физического воспитания старшеклассников при помощи средств и методов классической аэробики, улучшения их физической подготовленности.