

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

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

«___» _____ 2017 г.

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ СО
СТАРШЕКЛАССНИКАМИ В СИСТЕМЕ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Магистерская диссертация по направлению 49.04.01 «Физическая культура»
(профиль – «Профессиональное образование в сфере физической культуры и
спорта»)

Магистрант _____ Золотухин Д.В.
(подпись)

Научный руководитель:
к.п.н., ст.преподаватель _____ Дарданова Н.А.
(подпись)

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК:
Начальник Главного
управления спорта
Смоленской области _____ Заенчковский Э.М.
(подпись)

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
Глава 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА	7
1.1. Содержание и направленность физического воспитания детей старшего школьного возраста	7
1.2. Фитнес в общеобразовательных учреждениях	13
1.3. Основные методические рекомендации занятий фитнесом в школе	16
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1. Задачи исследования.....	21
2.2. Методы исследования.....	21
2.3. Организация исследования.....	26
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	28
3.1. Модель физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом со старшеклассниками в системе внеклассной работы общеобразовательной школы	28
3.2. Показатели физической подготовленности учащихся старших классов под воздействием физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом.....	38
Выводы.....	47
Практические рекомендации.....	49
Список литературы	51
Приложения	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одним из приоритетных направлений формирования и укрепления здоровья нации служит процесс физического воспитания подрастающего поколения, ориентированный на укрепление здоровья, повышение их работоспособности и физической подготовленности. Для решения этих задач действующей государственной образовательной программой предусмотрены широкие возможности определения рациональной структуры используемых средств, оптимальной интенсивности и должной величины физической нагрузки. Однако следует отметить, что одна из приоритетных задач физического воспитания детей и подростков – оздоровление населения средствами физической культуры и спорта и укрепление здоровья, всё ещё не обеспечена должным механизмом контроля степени её практической реализации. Анализ научных исследований в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры показывает, что в течение последнего десятилетия имеет место неудовлетворённость традиционными занятиями физической культурой в общеобразовательных учреждениях значительной части детей и подростков. Это сказывается на потере интереса к ним, а также на понижении уровня их физической подготовленности и состоянии здоровья (А.А. Мартынов, 2016). До сих пор не найдены достаточно эффективные организационные формы занятий, интегрирующие всё то новое, что создано российской наукой и практикой в сфере оздоровительной физической культуры. Сейчас в школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологии обучения, введена новая структура учебных дисциплин, концептуальный уровень которых отражен в Федеральном государственном образовательном стандарте. Несмотря на целый ряд научных исследований, посвященных совершенствованию процесса физического воспитания детей и подростков, до сих пор, по мнению В. П. Лукьяненко, А. Т. Паршикова, О. П. Панфилова, В. В. Борисовой и др., кардинальных изменений в решении этой проблемы не

произошло. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из эффективных путей решения сложившейся проблемы является включение в процесс по физическому воспитанию в школе оздоровительных фитнес-технологий (В.В. Борисова, О.П. Панфилов, Т.А. Шестакова, 2013).

Объект исследования – процесс физического воспитания старшеклассников в условиях общеобразовательной школы.

Предмет исследования – организация и содержание внеклассной работы по физической культуре со старшеклассниками с использованием средств фитнеса.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом со старшеклассниками в системе внеклассной работы общеобразовательной школы.

Гипотеза исследования: предполагалось, что внедрение современных средств фитнеса во внеклассную работу по физической культуре старшеклассников общеобразовательной школы позволит, с одной стороны, повысить эффективность процесса физического воспитания, оказать положительное влияние на динамику физической подготовленности учащихся старших классов, с другой стороны – обеспечить их физкультурно-спортивную образованность и повысить мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Научная новизна результатов исследования заключается в следующем:

- разработана и научно обоснована модель физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом со старшеклассниками в системе внеклассной работы общеобразовательной школы;
- доказано, что организация внеклассной работы по физической культуре на основе фитнеса позволяет повысить показатели физической

подготовленности старшеклассников, уровень их физического здоровья, сформировать знания, мотивацию и устойчивый интерес к регулярным физкультурно-спортивным занятиям.

Теоретическая значимость результатов диссертационной работы заключается в расширении существующих представлений о физическом воспитании старшеклассников; в создании нового знания по организации и содержанию внеклассной работы с учащимися старших классов; в системном описании возможностей и перспектив использования данного нового подхода в учебном процессе общеобразовательной школы.

Практическая значимость состоит в возможности использования в физическом воспитании старших новых организационно-методических условий достижения цели здоровьесформирования 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 общеобразовательных школ; студентов средних и высших учебных заведений, изучающих фитнес в рамках учебных планов и учебных программ; в учреждениях среднего и высшего образования, осуществляющих подготовку кадров по специальности «Физическая культура»; в системе повышения квалификации тренеров по детскому фитнесу.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Применение современных средств фитнеса во внеклассной работе по физической культуре с учащимися старших классов является основой для разработки новых программ.

2. Разработанная и реализуемая модель физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом со старшеклассниками в системе внеклассной работы общеобразовательной школы отражает направленность процесса физического воспитания в целом, позволяет подбирать наиболее

эффективные средства, направленные на повышение уровня физической подготовленности учащихся и формирование устойчивой мотивации к самостоятельным и систематическим занятиям физическими упражнениями.

3. Эффективность разработанной модели физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом в системе внеклассной работы общеобразовательной школы характеризуется повышением уровня физической подготовленности учащихся старших классов, снижением количества пропусков занятий.

Основные положения работы будут внедрены в учебный процесс кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО СГАФКСТ по дисциплине «Фитнес в школе», а также на факультете дополнительного образования СГАФКСТ. По теме диссертационного исследования опубликованы следующие работы:

1. Дарданова Н.А. Внедрение средств фитнеса во внеклассную работу по физической культуре учащихся старших классов / Н.А. Дарданова, Ю.А. Ильюхина, Д.В. Золотухин // Физическая культура и спорт Северо-Запада России. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – Вып. 12. - С. 12-18.

Структура и объем диссертации.

Диссертация изложена на 71 странице машинописного текста и состоит из введения, обзора литературы, главы «Задачи, методы и организация исследования», главы собственных исследований, выводов, практических рекомендаций, списка цитируемой литературы и 6 приложений. Работа иллюстрирована 6 таблицами и 10 рисунками. Список литературы состоит из 71 источника.