

5067

На правах рукописи

БОРИСЕНКОВ Денис Юрьевич

МОДЕРНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИЦ
СЕЛЬСКИХ ШКОЛ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и
адаптивной физической культуры

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Смоленск 2006

Работа выполнена на кафедре спортивной медицины и адаптивной физической культуры Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

Научные руководители: доктор медицинских наук, профессор
БАХРАХ И.И.;
кандидат педагогических наук, доцент
БАРКОВ С.В.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
ПОПОВ О.И.;
кандидат медицинских наук, профессор
КОСТЮЧЕНКОВ В.Н.

Ведущая организация: Московская государственная академия
физической культуры

Защита состоится « 29.06 » 2006 г. в часов на заседании диссертационного совета К 311.008.01 в Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма по адресу: 214018, г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат разослан « 15 » 05 2006 г.

Ученый секретарь диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент

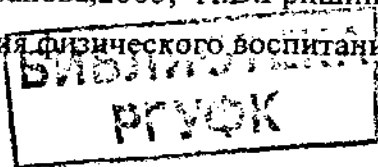
ПАВЛОВ А.И.



Т000005067
ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Актуальность. Высокая заболеваемость, нарушение процессов роста и развития, снижение адаптационного потенциала детей школьного возраста в различных регионах Российской Федерации, кроме неблагоприятных экологических и социально – экономических факторов, обусловлены нарушением норм здорового образа жизни и низкой эффективностью преподавания физической культуры в общеобразовательной школе (А.А.Баранов,2003; В.Р.Кучма, Л.М.Сухарев,2003; Ю.А. Ямпольская,2003; В.К.Бальсевич,2004; Л.И. Лубышева,2005). В общеобразовательной школе недостаточно формируется установка на здоровый образ жизни, не используются в должной мере возможности физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения интереса и мотивации к предмету «Физическая культура», овладения и поддержания на оптимальном уровне двигательных навыков и умений, высокой умственной и физической работоспособности (В.К.Бальсевич,1996,2004; И.В.Журавлева,2002; Л.И.Лубышева,2004,2005; А.И.Федоров, С.Б.Шарманова,2004). В результате значительная часть школьников, особенно старшеклассников, безразлично или даже негативно относятся к урокам физической культуры.

Важным условием положительного решения проблемы охраны здоровья детей школьного возраста является региональный подход к модернизации систем здравоохранения и образования (А.А.Баранов,2003; В.И.Стародубцев,2004; О.В.Шарапова,2005). Концепция регионального подхода к физическому воспитанию в общеобразовательной школе предполагает переосмысление цели, задач и содержания педагогического процесса в зависимости от местных условий и образа жизни, состояния здоровья, возраст-но-половых морфофункциональных особенностей, интереса и мотивации к урокам физической культуры. Для этого также необходимы разработка и научное обоснование новых организационно-методических форм учебного процесса, технологий обучения, использование популярных у школьников нетрадиционных видов двигательной деятельности (Л.И.Лубышева,2002; А.Костин,2005; О.В.Шарапова,2005; А.В.Гришин, Д.С.Речалов,2005). Особенно важна модернизация физического воспитания детей школьного возраста.



та, проживающих в сельской местности, так как их заболеваемость выше по сравнению со сверстниками-горожанами (В.К.Спирин,2002; А.Г.Ильин, 2006).

Цель исследования - разработка и научное обоснование методики степ-аэробики оздоровительно-развивающей направленности и ее применения в учебном процессе для повышения эффективности физического воспитания учениц 9-11 классов сельских школ.

Научная гипотеза. Предполагалось, что направленное применение в базовом и, особенно, в вариативном компоненте предмета «Физическая культура» методики степ-аэробики оздоровительно-развивающей направленности, разработанной с учетом психосоматических особенностей, условий и образа жизни учениц 9- 11 классов сельских школ Центрального федерального округа России, обеспечит повышение объема организованной двигательной деятельности и уровня проявления двигательных качеств, интереса и мотивации по отношению к здоровому образу жизни, в том числе к занятиям физическими упражнениям, создаст предпосылки для укрепления здоровья и повышения адаптационного потенциала.

Объект исследования – процесс физического воспитания учениц 9 - 11 классов сельских общеобразовательных школ.

Предмет исследования – педагогические условия реализации методики степ- аэробики оздоровительно – развивающей направленности на уроках физической культуры и при выполнении домашних заданий ученицами 9-11 классов сельских школ.

Задачи исследования:

1.Изучить состояние здоровья, физическое развитие, уровень двигательной подготовленности, мотивацию и отношение к урокам физической культуры учениц 9-11 классов сельских общеобразовательных школ.

2.Определить влияние используемых в учебном процессе общепринятых средств и методов физического воспитания на организм учениц 9-11 классов сельских школ, выявить основные недостатки в методике преподавания физической культуры.

3.Разработать и экспериментально обосновать инновационную методику физического воспитания учениц 9-11 классов сельских школ, основанную на применении степ – аэробики в учебном процессе.

Методы исследования: изучение и обобщение специальной научно – методической литературы, анализ медицинской документации, анкетирование, соматоскопия и антропометрия, педагогические контрольные испытания, Гарвардский степ-тест, ортостатическая проба, кардиоинтервалография, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе центральной районной муниципальной больницы и муниципальных общеобразовательных учреждений (МОУ) Новодугинского района Смоленской области в 2003-2005 гг. в четыре этапа.

На первом этапе (январь-июль 2003г) осуществлен теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, определены цель, научная гипотеза, предмет и объект, задачи исследования, освоены избранные методы исследования.

На втором этапе (сентябрь 2003 - май 2004гг.) проведен констатирующий педагогический эксперимент, в течение которого изучены условия и образ жизни, мотивация и отношение к урокам физической культуры, состояние здоровья, физическое развитие и двигательная подготовленность, физическая работоспособность учениц 9-11 классов. По комплексной программе (анкетирование, изучение медицинской документации, соматоскопия и антропометрия, педагогические контрольные испытания, гарвардский степ-тест, ортостатическая проба) обследовано 150 девушек в возрасте 15-17 лет в начале и конце учебного года. В сентябре-октябре 2003 года проведено анкетирование учителей физической культуры МОУ Новодугинского района Смоленской области.

На третьем этапе (сентябрь 2004-май 2005 гг.) в процессе формирующего педагогического эксперимента апробирована инновационная методика степ-аэробики оздоровительно-развивающей направленности в 9 - 11 классах МОУ №1 и №3 Новодугинского района Смоленской области. В сентябре-октябре 2004 года и в апреле-мае 2005 года обследовано 62 девушки 15- 17 лет, из них 32 (контрольная группа) и 30 (экспериментальная группа). Программа исследования включала анализ медицинской документации, анкетирование, соматоскопию и антропометрию, кардиоинтервалографию, Гарвардский степ-тест, ортостатическую пробу, педагогические контрольные испытания.

На четвертом этапе (июль-декабрь 2005г) проведены анализ и интерпретация результатов проведенного исследования, сформулированы выводы и практические рекомендации; литературное оформление диссертации.