

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

Факультет заочного обучения

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ Антипенкова И.В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗАНЯТИЙ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКОЙ НА  
ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТАРШЕКЛАССНИЦ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
профиль «Спортивная тренировка»

Студент исполнитель \_\_\_\_\_ Фарафонова А.А.

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

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

Председатель ГЭК  
Начальник Главного управления  
спорта Смоленской области \_\_\_\_\_ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	6
1.1. Анализ состояния здоровья школьников современных общеобразовательных школ .....	6
1.2. Возрастное развитие параметров физической подготовленности женщин .....	12
1.3. Направленность воздействия занятий классической аэробикой на состояние занимающихся .....	20
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	27
2.1. Задачи исследования .....	27
2.2. Методы исследования .....	27
2.2.1. Анализ научно-методической литературы .....	27
2.2.2. Педагогическое наблюдение .....	28
2.2.3. Педагогический эксперимент .....	28
2.2.4. Педагогическое тестирование .....	28
2.2.5. Математико-статистическая обработка данных .....	31
2.3. Организация исследования .....	31
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	32
3.1. Характеристика экспериментальной программы уроков физической культуры на основе классической аэробики .....	32
3.2. Анализ показателей общей физической подготовленности школьниц экспериментальной и контрольной групп в ходе педэксперимента .....	35
3.3. Анализ специальной подготовленности школьниц экспериментальной и контрольной групп в ходе педэксперимента .....	39
ВЫВОДЫ .....	44
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	46
ЛИТЕРАТУРА .....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	54

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. Необходимость популяризации физической культуры и спорта среди детей и подростков обусловлена не только запросами и правами личности школьников, возрастными особенностями их развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, но и «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 [57].

Особую актуальность представляет проблема здоровья учащейся молодежи школьного возраста. От состояния здоровья выпускников средних школ зависят благополучие молодой семьи, производственный потенциал и обороноспособность страны. Особенно тревожная тенденция складывается со здоровьем девочек и девушек. В настоящее время лишь каждая четвертая девушка считается условно здоровой. У школьниц указанного возраста оказываются пораженными системы, определяющие репродуктивные возможности и качество их реализации. От 13 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%) [20, 48].

Отрицательная тенденция в образе жизни современных школьниц обусловлена низкой мотивацией здоровой жизнедеятельности. В то же время известно, что неадекватная возрасту учебно-спортивная нагрузка во время школьного периода является одним из факторов риска их репродуктивного здоровья в дальнейшем [51].

Анализ современной теории и практики физического воспитания показывает, что физическому воспитанию школьниц уделяется

недостаточное внимание. Традиционное построение учебных уроков в общеобразовательной школе не решает в полной мере проблем целенаправленной подготовки обучающихся к физическому самосовершенствованию [39, 40].

Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в школе требует критического пересмотра. Внедрение новых средств физической культуры и спорта в процесс физического воспитания девушек школьного возраста 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 и спортивной культуры, обеспечивающие укрепление физического и нравственного здоровья, повышения умственной и физической работоспособности детей, подростков и молодежи.

Согласно наблюдениям ряда специалистов [4, 38, 44, 54], наиболее привлекательным видом спортивной активности школьников является фитнес-аэробика. Данный вид физической активности формирует двигательную культуру и спортивную образованность, способствует воспитанию всесторонне развитой личности. Фитнес-аэробика позволяет повысить уровень физической подготовленности занимающихся, их работоспособность, творческую активность и сформировать мотивационно-ценностные установки к регулярной физкультурно-спортивной деятельности [4, 38].

Актуальность исследования определяется малой изученностью проблемы, наличием противоречия между необходимостью гармонического развития личности старшеклассниц, с одной стороны, и отсутствием эффективных современных программ на основе применения фитнес-

аэробики в процессе физического воспитания девушек старшего школьного возраста – с другой.

Цель исследования – обоснование эффективности процесса физического воспитания старшеклассниц, основанного на использовании экспериментальной программы занятий классической аэробикой.

Объект исследования – процесс физического воспитания девушек старшего школьного возраста в общеобразовательном учреждении.

Предмет исследования – программа занятий классической аэробикой, направленная на развитие и совершенствование общей и специальной физической подготовленности старшеклассниц.

Гипотеза исследования. В ходе исследования предполагалось, что уроки физической культуры, основанные на использовании программы классической аэробики, окажут положительное влияние на динамику физической подготовленности девушек старшего школьного возраста.

Теоретическая значимость результатов выпускной квалификационной работы заключается в расширении существующих представлений о физическом воспитании школьниц старших классов, в описании возможностей и перспектив использования средств классической аэробики в физкультурно-оздоровительной работе в условиях общеобразовательной школы.

Практическая значимость состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы при уточнении учебных программ и планов физического воспитания, составлении программ факультативов, кружков для учащихся общеобразовательных школ.