

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи ФК1-М18
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Осташевська Наталія Сергіївна

Керівник: Заїкін А.В., кандидат педагогічних
наук, доцент

Рецензент: Зубаль Майя Вікторівна, кандидат
наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський - 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ...	7
1.1. Історичні аспекти виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки	7
1.2. Теоретичні аспекти оздоровчої аеробіки.....	19
1.3. Проблема оздоровчої фізичної культури в теорії і практиці фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи.....	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ.....	42
2.1 Організація і методика дослідження.....	42
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПЛАНУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ З ДІВЧАТАМИ 15–17 РОКІВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ	51
3.1. Планування тренувального процесу	51
3.2. Особливості методики проведення занять з дівчатами старших класів	63
3.3. Контроль фізичного стану при заняттях оздоровчою аеробікою	68
3.4. Обговорення результатів дослідження	72
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЖЄЛ – життєва ємність легень
ЧСС – частота серцевих скорочень
ХОК – хвилинний об'єм крові
СО – систолічний об'єм

ВСТУП

Актуальність. Перспективи гуманізації суспільства можна визначити, аналізуючи законодавчі документи, що приймаються державою щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини, її розвитку та удосконалення, благополуччя та розвитку суспільства в цілому. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень можна вважати Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту в Україні. На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахування її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму (Г. А. Апанасенко, 1999; О. М. Зваричук, 2002; Є. П. Ільїн, 2002; Ю. А. Копилова, 2000; Т. Ю. Круцевич, 1999; О. М. Седашев, 2003 та ін.) [6, 42]. За період навчання у школі від 1 до 11 класу кількість хворих дітей зростає у 2–3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загальної кількості школярів (Г. А. Апанасенко, 1999) [45]. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму школярів є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зменшення втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання (О. В. Андреева, 1999; О. С. Куц, 1999; Н. В. Москаленко, 2003 та ін.) [16].

Програма з фізичної культури школярів передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності,

що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізичної культури, що проводиться двічі на тиждень. Доповненнями є різні форми занять фізичними вправами, які включаються у позакласну та позашкільну роботу з фізичного виховання. Але сьогодні ці форми занять здійснюються стихійно і у більшості шкіл не проводяться.

Аналіз літератури показує, що проблема зміцнення і збереження здоров'я дівчат-старшокласниць у процесі позакласної роботи засобами аеробіки не була предметом соціального вивчення. Її актуальність, недостатня теоретична розробка, вимоги шкільної" практики й обумовили вибір теми дослідження "Вплив занять аеробікою на організм дівчат 15–17 років".

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання старшокласниць.

Предмет дослідження – зміст, засоби і методи оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць з різним рівнем фізичного стану.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці впливу змісту, засобів і методів оздоровчої аеробіки на організм дівчат 15–17 років.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан проблеми в педагогічній теорії та освітній практиці.
2. Визначити зміст, засоби і методи оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць.
3. Виявити засоби контролю для отримання даних фізіологічних змін в організмі дівчат 15–17 років під впливом занять різними видами аеробіки.
4. Розробити методичні рекомендації щодо застосування засобів оздоровчої аеробіки у процесі позакласної роботи.

Методи дослідження. У дослідженні брали участь дівчата 15–17 років. Були сформовані дві групи дівчат віком 15–17 років. В першій групі (11 осіб) дівчата займалися степ-аеробікою, в другій групі (13 осіб) – оздоровчою степ-аеробікою.

Заняття проводилися 3 рази на тиждень по 60 хв. У другій половині дня. Усі тренувальні заняття були побудовані за єдиним принципом. Основною структурною одиницею був комплекс, мікроструктурними елементами – вправи. За впливом на системи організму тих, хто займається, усі вправи аеробіки поділялися на три групи. До першої групи відносилися вправи, які здійснювали вплив на серцево-судинну та дихальну системи, до другої – вправи, що були направлені на підвищення рухливості суглобів і покращення еластичності м'язів та зв'язок, до третьої – вправи, дія яких направлена на зміцнення нервової системи за допомогою методів релаксації, навіювання, аутотренінгу.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці і впровадженні в практику роботи загальноосвітніх шкіл науково обґрунтованої методики контролю фізіологічних змін в організмі дівчат 15–17 років під впливом занять різними видами оздоровчої аеробіки.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 25 квітня 2019 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура дипломної роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, які відображають результати досліджень, і висновків. Робота викладена на 89 сторінках тексту, ілюстрована 5 таблицями. Список використаної літератури містить 63 джерела.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літератури показує, що проблема зміцнення і збереження здоров'я дівчат-старшокласниць в процесі позакласної роботи засобами аеробіки не була предметом спеціального вивчення. Головною причиною, що ускладнює її вирішення, є відсутність науково обґрунтованих рекомендацій з використання засобів, методів і прийомів щодо застосування засобів оздоровчої аеробіки у процесі позакласної роботи та засобів контролю для отримання даних фізіологічних змін в організмі дівчат 15–17 років під впливом занять різними видами аеробіки.

2. Формуюче дослідження було спрямоване на теоретичне обґрунтування й експериментальну перевірку впливу змісту, засобів і методів оздоровчої аеробіки на організм дівчат 15–17 років. Провідні положення формуючого дослідження полягали в тому, щоб з'ясувати стан проблеми в педагогічній теорії та освітній практиці; визначити зміст, засоби і методи оздоровчої аеробіки для дівчат-старшокласниць; виявити засоби контролю для отримання даних фізіологічних змін в організмі дівчат 15–17 років під впливом занять різними видами аеробіки; розробити методичні рекомендації щодо застосування засобів оздоровчої аеробіки у процесі позакласної роботи.

3. Важливе значення для практики фізичного виховання загальноосвітньої школи мають загальновідомі принципи побудови тренувальних занять. Основною структурною одиницею є комплекс, мікроструктурними елементами – вправи; а також поділ вправ на три групи, в залежності від їх впливу на системи організму (вправи, що здійснюють вплив на серцево-судинну та дихальну системи; вправи для м'язів та суглобів; вправи, що здійснюють вплив на нервову систему).

4. Педагогічним експериментом доведено доцільність побудови тренувальних занять аеробікою, які б сприяли покращенню фізичної підготовленості дівчат та покращенню функціонування систем організму.

Розроблені комплекси вправ, які базувалися на застосуванні різних кроків степ-аеробіки, зміні вихідного положення й амплітуди рухів, об'єму на інтенсивності навантаження при виконанні поставлених завдань; на використанні різної кількості дихальних вправ і пауз відпочинку.

5. Про ефективність розробленої системи занять щодо покращення фізіологічних показників організму свідчать позитивні зміни у функціонуванні систем організму. Так, наприклад, зниження ЧСС в стані спокою свідчить про тренованість серцевого м'язу; зниження ХОК – про кращу тренованість серцево-судинної системи; збільшення ЖЄЛ – про покращення функціонування дихальної системи; зниження показника ОО – про економне функціонування організму.

6. Про ефективність розробленої системи занять, яка б сприяла покращенню фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць, свідчать кращі результати, які були показані ученицями при складанні запропонованих контрольних педагогічних тестів. Збільшення значення показника 6-хвилинного бігового тесту на 1,12 ($p < 0,05$), свідчить про підвищення витривалості; збільшення показника сили двоголового м'язу плеча на 9,42 ($p < 0,01$) і 14,7 ($p < 0,05$) – про збільшення сили рук; про збільшення сили м'язів верхнього відділу черевного пресу свідчить збільшення значення цього показника на 1,01 ($p < 0,05$) і 16,97 ($p < 0,01$); про покращення гнучкості у дівчат свідчить збільшення показників ГС на 6,61 ($p < 0,05$) і 8,01 ($p < 0,05$).

7. Отримані результати досліджень дозволяють говорити про те, що заняття різними видами аеробіки позитивно впливають на розвиток рухових якостей, а також здійснюють оздоровчий вплив на організм, оскільки вони позитивно впливають на фізіологічні функції організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аулик Н. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. Москва: Медицина, 1990. 191 с.
2. Баршай В. М. Физическая культура в школе и дома. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. 256 с.
3. Безруких М. М. Возрастная физиология. Москва: Академия, 2002. 415 с.
4. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и биологии активности. Москва: Знание, 1996. 349 с.
5. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
6. Булгакова Н. Ж. Девочки в спортивном плавании. Теория и практика физической культуры. 1999. Выпуск 5. С. 37-40.
7. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1-4 класи (102 уроки для кожного класу). Харків: Торсінг, 2003. С. 9-13.
8. Вайнруб Е. М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. Киев: Здоровье, 1988. 130 с.
9. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів: ВНТЛ, 1998. 336 с.
10. Вовченко І. І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2003. 17 с.
11. Возрастная физиология физических упражнений. Смоленск, 1978. 75 с.
12. Волков В. М. Спортивные способности детей. Биологические основы. Смоленск: Гос. ин-т физ. культуры, 1981. 75 с.

13. Волков Л. В. Возрастные основы методики физической подготовки детей и подростков. Учебно-методическое пособие. Переяслав-Хмельницкий, 1991. 25 с.
14. Волков Л. В. Возрастные особенности организации физической подготовки детей и подростков. Учебно-методическое пособие. Переяслав-Хмельницкий, 1991. 25 с.
15. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
16. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся. Київ: «Радянська школа», 1988. 183 с.
17. Гружевская В.Ф. Особенности вегетативных и соматических реакций при взаимодействии вестибулярного и двигательного анализаторов у младших школьников: автореф. дис... канд. биолог. наук: 03.00.13. Симферопольский государственный университет им. М. В. Фрунзе. Симферополь, 1978. 23 с.
18. Детская спортивная медицина: руководство для врачей. [под. ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва]. 2-е изд., доп. и перераб. Москва: Медицина, 1991. 560 с.
19. Дубогай А. Д. Информативность морфо-функциональных показателей в оценке физического состояния младших школьников. Теория и практика физ. культуры. 1986. Выпуск 9. С. 29-31.
20. Еренков В. А. Клиническое исследование ребёнка. Киев: Здоровье, 1984. 336 с.
21. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: учебное пособие для педагогических вузов. Москва: «Высшая школа», 1985. 384 с.
22. Казьмин А. И. Сколиоз. Москва: Медицина, 1981. 272 с.
23. Катуков Ю. В. Тренировка сенсорных систем как дополнительный фактор в повышении технического мастерства гандболисток. Теория и практика физической культуры. 2000. Выпуск 4. С. 37-38.

24. Ковешников В. Г. Медицинская антропология. Киев: Здоровье, 1992. 192 с.
25. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах. Київ: “Вища школа”, 1984. 229 с.
26. Коц Я. М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Спортивная физиология. Москва: Физкультура и спорт, 1986. С. 53-103.
27. Кручинин В. А. Работа по совершенствованию сенсорно-перцептивной сферы у слепых детей на занятиях по физическому воспитанию и ориентировке в пространстве. Дефектология. 1990. Выпуск 6. С. 47-50.
28. Лях В. И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей младших школьников Физическая культура в школе. 1990. Выпуск 9. С. 20-23.
29. Лях В. И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989. 160 с.
30. Мак-Комас Ф. Дж. Скелетные мышцы. Львов: Олимпийская литература, 2001. 408 с.
31. Малка Г.В. Исследование вестибулярной устойчивости и взаимодействия двигательного и вестибулярного анализаторов у детей 10-15 лет: автореф. дис... канд. биолог. наук: 03.00.13. Симферопольский государственный университет им. М. В. Фрунзе. Симферополь, 1979. 24 с.
32. Медицинский справочник тренера [под ред. В. А. Геселевича]. 2-е изд. доп. и перераб. Москва: « Физкультура и спорт», 1981. С. 54-58.
33. Назаренко Л. Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества. Физическая культура. 2001. Выпуск 2. С. 4-9.

34. Назаренко Л. Д. Влияние точности движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста Физическая культура. 2004. Выпуск 6. С. 47-50.
35. Никитюк Б. А. Конституция человека. Итоги науки и техники. Антропология. Москва: ВИНТИ, 1991. Т. 4. 152 с.
36. Николаев Н. И. Характеристика мышечной активности у школьников в норме, при нарушениях осанки и сколиоза Физиология человека. 1986. Т. 12. Выпуск 15. С. 777–783.
37. Обреимова Н. Н. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. Москва: Академия, 2000. 373 с.
38. Омеляненко І. Рівновагу розвивають змалку Фізичне виховання в школі. 1998. Выпуск 2. С.16-19.
39. Основы теории и методики физической культуры [под общ. ред. А. А. Гужаловского]. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 352 с.
40. Паркосадзе Ц. Г. Развитие основных физических качеств младших школьников с использованием средств общей физической подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Грузинский государственный институт физической культуры. Тбилиси, 1991. 24 с.
41. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
42. Ровный А. С. Курс физиологии. Общая физиология. Харьков, 1997. Том 1. 212 с.
43. Ровний А. С. Стан точних рухів у волейболістів в залежності від функціонального рівня сенсорних систем. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2000. Випуск 3. С. 24-30.
44. Рудик П. А. Психология. Москва: «Физкультура и спорт», 1976. 239 с.
45. Сетко Н. П. Динамика изменения функционального состояния основных систем организма младших школьников, как основа

адаптации к социальным и школьным условиям жизнедеятельности. Здоровье, обучение, воспитание детей и молодёжи в XXI веке: Материалы международного конгресса. Москва, 2004. Ч. 3. С. 138-139.

46. Субботина Е. С. Использование игрового метода на уроках физической культуры Начальная школа. 1997. Выпуск 11. С. 42.

47. Тарасюк В. С. Ріст і розвиток людини. Київ: Здоров'я, 2002. 270 с.

48. Теория и методика физического воспитания [под ред. Т. Ю. Круцевич]. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 1. 422 с.

49. Теория и методика физического воспитания [под ред. Т. Ю. Круцевич]. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 2. С. 79-93.

50. Теория и методика физического воспитания [под ред. Б. М. Шияна]. Москва: Просвещение, 1988. 225 с.

51. Терентьева Л. М. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры. Начальная школа. 1997. Выпуск 11. С. 41.

52. Терентьева Н. Н. Изменение устойчивости вестибулярного анализатора у детей дошкольного возраста под влиянием специальных упражнений: автореф. дис. канд. биолог. наук: 03.00.13. Харьковский государственный педагогический университет им. Г. С. Сковороды. Харьков, 1971. 15 с.

53. Терентьева Н. Н., Малка Г. В. Повышение функции вестибулярного анализатора с помощью специальных физических упражнений Медицинские проблемы физической культуры. Республиканский межведомственный сборник. Киев, 1993. Выпуск 12. С. 82-85.

54. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, 2001. 504 с.

55. Фарбер Д. А. Физиология школьника. Москва: Педагогика, 1990. 168 с.

56. Фомин Н. А. Физиология человека. Москва: Просвещение, 1982. 320 с.
57. Фомин Н. А. Физиология человека. 3 издание. Москва: Просвещение, 1995. 402 с.
58. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: Изд. центр «Академия», 2000. 480 с.
59. Холтобіна О.У. Вплив спеціальних вправ на підвищення стійкості вестибулярного аналізатора у дітей 2-5 років: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. Харків: 1994. 19 с.
60. Хріпкова А. Г. Вікова фізіологія: посібник для студ. не біол. спеціальностей пед. ін-тів. Киев: Вища школа, 1982. 272 с.
61. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. Москва: Просвещение, 1990. 319 с.
62. Хрущёв С. В. Пути исследования функциональной готовности детского организма к физическим нагрузкам Педиатрия. 1974. Выпуск 2. С. 62-64.
63. Шахлина Л. Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наукова думка, 2001. 326 с.