

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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ДЛЯ
ДІВЧАТ 15-16 РОКІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи ФК1-М20
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Рахівська Яна Михайлівна

Керівник: Заїкін Андрій Володимирович,
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Прозар Микола Володимирович,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ	6
1.1. Історичні аспекти виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки	6
1.2. Теоретичні аспекти оздоровчої аеробіки.....	13
1.3. Проблема оздоровчої фізичної культури в теорії і практиці фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи	21
1.4. Організація і методика дослідження.....	25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПЛАНУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКИ З ДІВЧАТАМИ 15–17 РОКІВ	28
2.1. Планування тренувального процесу	28
2.2. Особливості методики проведення занять з дівчатами старших класів.....	42
2.3. Контроль фізичного стану при заняттях оздоровчою аеробікою	49
2.4. Обговорення результатів дослідження	55
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. 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. 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. 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.

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

Мета 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.

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.

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

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається із вступу, п'яти розділів, які відображають результати досліджень, і висновків. Робота викладена на 68 сторінках тексту, ілюстрована 5 таблицями. Список використаної літератури містить 64 джерела.

ВИСНОВКИ

1. 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.

2. 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 ($p < 0,05$).

3. 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. Актуальные вопросы формирования интереса в обучении. Под ред. Г. И. Щукиной. М. : Просвещение, 2004. 176 с.
2. Алексеева М. И. Мотивы учения учащихся : Пособие для учителей. К. : Рад. школа, 2007. 117 с.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 2013.
4. Амосов Н.М., Бредет Я.А. Физическая активность и сердце. К.: Здоров'я, 2011.
5. Аронов Г. Е. Влияние физических нагрузок различной интенсивности на состояние иммунологической реактивности Иммунология и аллергология. Киев, Вып. 20. 2008.
6. Бальсевич В. К. Физическая активность человека Киев: Здоров'я, 2009.
7. Бальсевич В. К. Здоровье в движении М. Физкультура и спорт, 2014.
8. Бернштейн Н. А. Биомеханика для инструкторов. Избранные труды. М. : СпорАкадемПресс, 2011.
9. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье М. : Физкультура и спорт, 2009.
10. Васильева З.А. Резервы здоровья М. : Медицина, 2008.
11. Васильков Г. А. Гимнастика в режиме дня для школяра К. : Здоров'я, 2008. 149 с.
12. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера М. Физкультура и спорт, 2007.
13. Виру А.А. Гормоны и спортивная работоспособность М. Физкультура и спорт, 2010.
14. Виру А. А. Аэробные упражнения М. Физическая культура и спорт, 2006.
15. Волкова С. С. Как воспитать здорового ребенка? К. Здоров'я, 2007. 90 с.

16. Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация М. Физкультура и спорт, 2011.
17. Гаркави Л. Х. Адаптационные реакции и резистентность организма Ростов на Дону: Ростовский университет, 2012.
18. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок М. Физкультура и спорт, 2008.
19. Голник Ф. Д. Биохимическая адаптация к упражнениям: анаэробный метаболизм Наука и спорт : Пер с англ. М. : Прогресс, 2012.
20. Гуморально-гормональные механизмы регуляции функций при спортивной деятельности М. Наука, 2008.
21. Иванова О. А. Все о стретчинге М. Национальная школа аэробики, 2009.
22. Казьмин А. И. Сколиоз М. Медицина, 2008. 269 с
23. Карпман В. Л., Любина Б. Г. Динамика кровообращения у спортсменов М. Физкультура и спорт, 2012.
24. Купер К. Новая аэробика М. : Физкультура и спорт, 2013.
25. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия М. : Просвещение. Владос, 2004. 96 с.
26. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы М. Просвещение Владос, 2004.
27. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика 230 упражнений М. : Физкультура и спорт, 2002. 96 с.
28. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика М. Физкультура и спорт 2004. 160 с.
29. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии М. Медицина, 2011. 140 с.
30. Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность Теор. и практ. физ. культ. 2015, № 4, С. 2–8.
31. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы Киев Олимпийская литература, 2011.

32. Маркелов А. Г. Потребности и интересы молодежи, как базовые факторы управления развитием физической культуры городского (муниципального) уровня : автореф. канд. дис. М. ВНИИ ФК. 2010. 21 с.
33. Матов В. В. Аэробика М. Знание, 2016. 64 с.
34. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам М. Медицина, 2013.
35. Методичні рекомендації по комплексному плануванню уроків фізичного виховання. Житомир: Льонок, 2008. 56 с
36. Миссет Д. Джазэсайз. Национальная школа аэробики. М., 2008.
37. Михайлов В. В. Интенсивность мышечной нагрузки на занятиях аэробикой Теория и практика физ. культуры. 2008. № 23. С. 35–38.
38. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта Киев, 2011.
39. Мякинченко Е. Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. М. : СпортАкадемПресс, 2011.
40. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. К. : Початкова школа, 2011. 112 с.
41. Платонов В. Н. Адаптация в спорте Киев : Здоровья, 2007.
42. Програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл К., 2002. 36 с
43. Програма з фізичної культури середньої загальноосвітньої школи (5–11 кл.). Івано-Франківськ, 2013. 80 с
44. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1–11 класи. К. Перун, 2008. 64 с.
45. Пшенникова М. Г. Адаптация к физической нагрузке Физиология адаптационных процессов. М. Наука, 2016.
46. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры М. СпортАкадемПресс, 2011.
47. Селуянов В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте М. СпорАкадемПресс, 2010.

48. Смолевский В. М. Аэробика в школе: доступно, эффективно, эмоционально Физ. культура в шк. 2009. № 3. С. 46–48.
49. Сосина В. Ю. Азбука аэробики К. : Здоров'я, 2008. 64 с.
50. Сосина В. Ю. Аэробика Физ. культура в шк. 2016. № 5. С. 31–34.
51. Степ Рибок. Вводный курс. 3–е изд. (инструкция по профессиональному обучению Степ Рибок). RIBOK INTERNATIONAL 2014. 45 с.
52. Теппермен Дж. Физиология обмена веществ и эндокринной системы : Вводный курс М. : Мир, 2013.
53. Уголев А. М. Адаптация пищеварительной системы Физиология адаптационных процессов. М. : Наука, 2012.
54. Уилмор Дж.Х., Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности Киев : Олимпийская литература, 2007.
55. Холлоши Дж.О. Биохимическая адаптация к физической нагрузке: аэробный метаболизм Наука спорту. Пер. с англ. М. : Прогресс, 2014.
56. Цвек С. Ф. Фізичне виховання школярів К. Просвіта, 2011. 125 с. (Б-ка для батьків).
57. Цвек С. Ф. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем К. : Здоров'я, 2008. 150 с.
58. Шилин Ю. Н. Сам себе психолог М. СпортАкадемПресс, 2010.
59. Энциклопедия физической подготовки М. : Лептос, 2014. 368 с.