

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА
РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента (ки) 3 курса 341 группы
направления 49.04.01 Физическая культура
профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»
институт физической культуры и спорта
Куспиц Анастасия Сергеевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент:

Николаев Д. В

подпись, дата

Зав.кафедрой

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальностью выбранной темы является то, что в современной жизни общества особенно интересны исследования, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни. Важно начинать формировать понятие о здоровом образе жизни уже в школе. Также актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры.

Объектом является учебно-тренировочный процесс, в группе спортивного совершенствования физкультурно-оздоровительной аэробики учащихся 6-8 классов общеобразовательной школы.

Предметом исследования: анализ изменение показателей основных физических качеств девушек 6-8 классов под влиянием физкультурно-оздоровительной аэробики.

Цель данной работы –изменение показателей физического развития при занятиях оздоровительной аэробики на организм девушек среднего школьного возраста, и изменение физических качеств занимающихся данным видом физических упражнений. Выявление занятий оздоровительной аэробикой на уровень физ. подготовленности учащихся 6-8 классов и их мотивацию к урокам физической культуры в виде оздоровительной аэробики.

Цель работы определила следующие задачи:

- Обзор и анализ научно-методической литературы по данной теме;
- Проанализировать влияние занятий оздоровительной аэробикой на развитие основных физических качеств девушек среднего школьного возраста с учетом их возрастных психологических и физиологических особенностей;
- Проведение эксперимента по использованию занятий оздоровительной аэробикой в учебно-воспитательном процессе на

уроках физической культуры у девушек 6-8 классов в условиях общеобразовательного учреждения в заданный период;

- Проведение анкетирования до/после эксперимента на интерес учащихся к занятиям физической культуры;
- Выполнение творческого задания для вовлечения в процесс оздоровительной аэробики.

Гипотеза исследования предполагает, что использование средств оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания девушек 6-8 классов сделает его более эффективным и будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья.

Для выполнения исследования использовались следующие *подходы/методы*:

- Произведено изучение различных документальных материалов и анализ научных методических источников, специальной литературы;
- Наблюдение;
- Использовались методы математической статистики для анализа данных;
- Проведено педагогическое тестирование с целью оценки знаний и навыков;
- Произведен педагогический эксперимент для получения и интерпретации результатов.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем: научно обоснована целесообразность использования в школах физкультурно-оздоровительной аэробики у детей среднего школьного возраста.

Полученные данные в ходе эксперимента помогут наглядно показать положительный результат и сам эксперимент поможет вводить в повседневные уроки, уроки физкультурно-оздоровительной аэробики.

Практическая значимость будет проявляться в:

- раскрытии понятия аэробика и её влиянии на организм детей среднего школьного возраста;
- разработана и адаптирована методика по внедрению в учебный процесс в школе;
- представлены практические рекомендации по дальнейшей работе в школе по программе физкультурно-оздоровительная аэробика.

Апробация исследования проводилась в

Структура работы определена задачами исследования, логикой раскрытия темы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, раскрывается степень её разработанности, определяются цель, задачи, объект и предмет, научная новизна исследования, выявляется научная и практическая значимость исследования.

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Первый раздел состоит из четырёх подразделов.

В первом подразделе изложены классификации видов аэробики.

Существует принятая повсюду классификация аэробики, состоящая из трех видов:

- Оздоровительная;
- Спортивная;
- Прикладная.

Уроки оздоровительной аэробики представляют собой идеальный комплекс тренировок, который способствует изменению фигуры и развитию физических способностей.

Упражнения, которые предусмотрены на растяжение - позволяют развить подвижность суставов и эластичность мышц. Силовая часть занятия даёт поднять мышечную массу тела, корректировать фигуру, поддерживать мышечный тонус.

Оздоровительная аэробика — это форма массовой физической активности с возможностью регулирования интенсивности упражнений.

Классификация оздоровительной аэробики, исходя, из содержания программы занятий, предложена в виде упражнений:

Первое: без приспособлений и предметов (высокой и низкой интенсивности);

Второе: с использованием приспособлений и предметов (утяжелители, гантели, амортизаторы, степ, слайд, фитбол, другие снаряды);

Третье: смешанного типа (аэробоксинг, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

Упражнения могут быть полезными как для детей, так и для взрослых, включая лиц с различными заболеваниями, беременных женщин и профессиональных спортсменов.

Во втором подразделе представлены: основные направления и виды оздоровительной аэробики.

Существует более двухсот различных направлений и течений оздоровительной аэробики.

Более распространённые виды аэробики:

- Степ-аэробика
- Резист-А-бол-аэробика (фит-бол)
- Слайд-аэробика
- Памп-аэробика
- Сайкл
- Пилатес
- Фитнес (силовая аэробика)
- Аквааэробика

В третьем подразделе представлена структура занятий оздоровительной аэробики.

Одной из главных отличительных черт оздоровительной аэробики является:

- интенсивность тренировок, которая достигается путем использования демонстрации и объяснения во время занятий, создания эмоциональной атмосферы и сочетания движений с музыкой.

- во время аэробной части занятия каждая отдельная цепочка танцевальных упражнений постепенно добавляется, следуя правилу последовательности. Затем она повторяется как единое целое, далее к ней присоединяется следующая, и все повторяется снова. Благодаря этому гарантируется непрерывность занятий, его аэробная направленность.

Основной структурой занятия оздоровительной аэробики является три части:

- Подготовительная;
- Основная;
- Заключительная.

В четвёртом подразделе рассмотрены особенности методики проведения занятий оздоровительной аэробики в школе.

Федерацией фитнес – аэробики России предлагается множество методов разучивания и освоения комбинаций в аэробике.

Методами 1 уровня являются:

- линейной метод;
- метод от «пирамиды»;
- метод «сложения»;
- метод связывания.

Методические особенности проведения урока аэробики:

1. Безопасность аэробной тренировки. Необходимо правильно подобрать выбор упражнений, технику и составление комплексов. Это включает в себя следующие аспекты:

- Во время выполнения движений нужно избегать резких и баллистических движений;
- Каждые 8 счетов требуется смена направления движения или смена работающего звена;

- Перемена амплитуды и мощности движения должна быть последовательной, включая увеличение и уменьшение.
- 2. Чтобы обеспечить гармоничное развитие, необходимо освоение новых движений и способов перемещения производить плавно и медленно. Кроме того, следует выполнять эти движения в обе стороны, чтобы равномерно нагрузить различные группы мышц.
- 3. Для эффективного руководства группой важно использовать команды, подсказки, символы и жесты, которые согласованы с общепринятыми методами в оздоровительной аэробике. Это включает в себя такие элементы, как хлопки, щелчки и другие подобные жесты.
- 4. Технически точное освоение отдельно каждого движения и объединение их в комплексы;
- 5. В течение первых занятий нужно использовать комплексы в соответствии с потенциалом занимающихся, на дальнейших этапах занятий, при владении запасом упражнений, допускается выбор движений учителем в ходе занятия;
- 6. Музыка, используемая во время занятий, должна быть адаптирована к возрасту участников и соответствовать ритму произведения.

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ «ИЗМЕНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ»

Раздел номер два представлен тремя подразделами:

- «Психологические особенности учащихся средних классов»;
- «Физиологические особенности возрастного развития учащихся средних классов»;
- «Влияние занятий оздоровительной аэробикой на основные физические качества занимающихся».

Современные исследования в области педагогической психологии говорят о том, что каждый возрастной период характеризуется своим основным видом деятельности. В случае среднего школьного возраста, этим видом деятельности является разнообразная общественно полезная работа. Она может включать учебную, трудовую, организационную, художественную, спортивную и прочие виды деятельности.

Согласно педагогическим исследованиям, успешное развитие личности ребенка значительно уменьшается, если не учитывать эти психологические особенности:

- Внимание;
- Память;
- Мышление;
- Чувства;
- Воля.

Школьный период в средних классах – это особенный этап для организма, когда происходит быстрый рост трубчатых костей в руках и ногах. Также наблюдается ускоренный рост позвонков, что приводит к резкому увеличению роста ребенка. Позвоночник становится очень гибким и подвижным в этом возрасте.

Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием.

Мышечная система развивается с высокой скоростью. В период с 13 лет усиливается процесс увеличения общей массы мышц, в основном за счет утолщения мышечных волокон. Резкий прирост мышечной массы наблюдается у мальчиков в возрасте 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. По функциональным характеристикам мышцы к 14-15 годам практически неотличимы от мышц взрослого человека.

Для среднего школьного возраста характерно наличие подросткового кризиса, который характеризуется конфликтом между взрослыми и подростком. Подростковый кризис — это переход от детства к взрослости. Суть кризиса не столько в ярко выраженных его проявлениях, сколько в качественном изменении процесса психического развития. В кризис 13 лет происходит резкое изменение переживаний - как их структуры, так и содержания. Одной из основных психологических проблем, связанных с кризисом подросткового возраста, является развитие самостоятельности в принятии решений, оценке ситуаций и поведении, то есть создание более зрелой и взрослой позиции к себе и своей жизни.

ТРЕТИЙ РАЗДЕЛ «ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ»

Данный раздел магистерской работы содержит два подраздела:

- Общие данные по проведению эксперимента;
- Фактическое описание эксперимента.

В первом подразделе показаны результаты опроса об интересе к занятиям физической нагрузкой и занятиям физкультурно-оздоровительной аэробикой.

Дана информация про использованные тесты в ходе эксперимента:

- «Гвардейский степ тест»
- «Проба Мартине»
- «Модифицированная проба Генчи»
- «Проба Ромберга»
- «Уровень физического состояния»

Во втором подразделе описывается эксперимент. С учащимися проводились регулярные занятия на протяжении полу года. Было задействовано 20 учениц средней возрастной категории (6-8) класса МОУ ООШ №78.

По истечению педагогического эксперимента (6 месяцев) было проведено итоговое тестирование функционального и физического состояния девушек 11-15 лет.

Было проведено исследование по изменению показателей основных физических качеств учащихся среднего школьного возраста под влиянием физкультурно-оздоровительной аэробики.

С учащимися было проведено тестирование по измерению начальных показателей основных физических качеств, чтобы далее выявить эффективность занятий физкультурно-оздоровительной аэробикой. (Таблицы 7,8,9,10).

Виды тестирования:

- Первый тест- Прыжки на двух ногах с вращением скакалки, 1 минута;
- Второй тест- Подъем туловища из положения лежа на спине за минуту;
- Третий тест- Прыжок в длину с места, см
- Четвертый тест- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе раскрыто понятие аэробика, дан краткий обзор различных видов и направления современной оздоровительной аэробики. Также я остановилась на классификации видов аэробики. Самостоятельные направления аэробики, такие как оздоровительная, спортивная и прикладная обусловлены специфическими целями и задачами, решаемыми в различных видах современной аэробики.

Во второй главе работы проанализировано влияние занятий различными видами оздоровительной аэробики на развитие основных физических качеств девушек среднего школьного возраста.

Третья глава посвящена экспериментальной части исследования.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что аэробика представляет собой тип физической активности, который требует наличия больших запасов кислорода в организме в течение продолжительного периода времени. Увеличение потребления кислорода в результате практики аэробики приводит к положительным изменениям в работе легких и сердечно-сосудистой системы. Аэробные тренировки регулярно выполняемые, помогают улучшать легочную вентиляцию и общий кровоток организма, и, следовательно, способствуют более эффективной доставке кислорода к мышцам.

В наше время, когда многие люди не получают достаточно физической активности и страдают от высокой стоимости качественных спортивных средств, особенно важными становятся регулярные занятия спортом. Аэробика, которая позволяет достичь интенсивной физической активности, является надежным и доступным средством поддержания нормальной работы организма, укрепления здоровья и улучшения самочувствия.

Все более широкое распространение аэробика приобретает в общеобразовательных, средних специальных и высших учебных заведениях России. Об интересе к аэробике свидетельствует тот факт, что почти в каждом номере журнала «Физическая культура в школе» на протяжении ряда лет

публикуются статьи и письма педагогов об опыте использования того или иного вида оздоровительной аэробики.

Учащимся МОУ ООШ № 78 были даны рекомендации, как улучшить свою жизнедеятельность при помощи оздоровительной аэробики.