



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Педагогическое управление физическим воспитанием подростков
на уроках физической культуры средствами фитнес - аэробики**

Выпускная квалификационная работа по направлению 44.03.05.

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Дополнительное образование

(Менеджмент спортивной индустрии)»

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

65,85 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована/не рекомендована

«26 апреля 2022 г.

Зав. кафедрой ТИМ ФК и С

(с.п.н.) Жабakov В.Е.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-514/234-5-1

Гуляева Диана Максимовна

Научный руководитель:

Старший преподаватель

Шакамалов Геннадий Мавлитович

Челябинск

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС – АЭРОБИКИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОДРОСТКАМИ 14-16 ЛЕТ	
1.1 Фитнес – аэробика как вид спорта и её возможности применения в общеобразовательной школе	7
1.2 Понятие «управление» в области физической культуры и спорта	16
1.3 Анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся 14-16 лет.....	23
1.4 Характеристика урока физической культуры.....	27
Выводы по первой главе	32
ГЛАВА 2. ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕС – АЭРОБИКОЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОДРОСТКАМИ 14-16 ЛЕТ	
2.1 Организация и методы исследования.....	33
2.2 Реализация методики исследования	36
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы и их обсуждение	51
Выводы по второй главе	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	57
ПРИЛОЖЕНИЕ А. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА	69
ПРИЛОЖЕНИЕ В. СИЛОВАЯ АЭРОБИКА.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. АНКЕТИРОВАНИЕ «МОЁ ОТНОШЕНИЕ К УЧЕНИЮ (УРОКУ ФК)	78

ВВЕДЕНИЕ

Фитнес – аэробика считается самым популярным, зрелищным, командным видом спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Доступность, увлекательность и многообразие двигательных действий позволяют использовать данный вид спорта как одно из средств физического развития школьников. Фитнес – аэробика вызывает интерес благодаря музыкальному сопровождению, которое способствует не только раскрытию творческих возможностей, но и эффективному воздействию на организм занимающихся.

Подростковый возраст считается одним из важнейших периодов для развития и закрепления социальных и эмоциональных привычек, что особенно важно для психического благополучия. К таким относится правильная организация времени, регулярная физическая активность, развитие навыков в области преодоления стресса и воспитание способности к эмоциональному самоконтролю.

Высокий темп жизни, а также информационные и эмоциональные нагрузки требуют включения в учебный процесс занятий, учитывающих интересы, уровень физической подготовки занимающихся. Кроме того, подростки имеют не только недостаточный уровень культуры здорового образа жизни, но и не умеют эффективно организовывать свой труд и отдых.

Фитнес – аэробика в виду выраженного воздействия на организм занимающегося, своей доступности, разнообразии элементов является одним из эффективных методов формирования здорового образа жизни. Данный вид спорта динамично меняет структуру, обновляет арсенал используемых средств, поэтому способен удовлетворить запросы всех возрастных групп и слоев населения.

Исходя из данных Общероссийской общественной организации ФФАР (Федерации фитнес – аэробики России) за 2021 год общая

численность занимающихся данным видом спорта составляет 1 110 000 человек. Внедрение данного вида спорта в учебный процесс поможет учащимся приобрести уверенность в собственных физических возможностях и расширить свой кругозор в области физической культуры.

Проблематикой данного исследования занимался целый ряд учёных и исследователей – Н. А. Амосов, Т. С. Лисицкая, Л. И. Лубышева, Л. Д. Назаренко, Л. В. Сиднева. В связи с этим, включение фитнес – аэробики в учебную программу школьного физкультурного образования как базового вида физкультурно-спортивной подготовки является важной составляющей для улучшения физической подготовки занимающихся.

Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021), физическое воспитание – это процесс, направленный на развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

На сегодняшний день традиционная организация физического воспитания в общеобразовательных школах не всегда интересна обучающимся и не соответствует их потребностям и интересам. Поэтому, надо искать пути интереса к двигательной активности. Одним из таких средств может стать фитнес – аэробика. Необходимость внедрения фитнес – аэробики в процесс физического воспитания подросткового возраста является одним из перспективных путей его совершенствования.

В настоящее время проблема формирования спортивного образования средствами фитнес – аэробики в процессе физического воспитания подростков 14-16 лет на базе средней общеобразовательной школы недостаточно изучена. В связи с этим выбранная тема исследования является актуальной.

Цель исследования: разработать методику по воспитанию физических качеств на уроке физической культуры средствами фитнес – аэробики у подростков 14-16 лет.

Объект исследования: процесс организации и проведения урока физической культуры с подростками 14-16 лет.

Предмет исследования: методика организации занятия фитнес – аэробикой с подростками 14-16 лет на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение средств фитнес – аэробики на уроках физической культуры с подростками 14-16 лет способствует более динамичному росту физической подготовки по сравнению с традиционными средствами физической культуры.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ источников литературы по проблеме организации проведения урока физической культуры с подростками 14-16 лет.

2. Изучить возможности применения фитнес – аэробики в общеобразовательных школах.

3. Разработать экспериментальную методику по организации и проведению урока физической культуры с подростками 14-16 лет средствами фитнес – аэробики.

4. Провести опытно – экспериментальную работу по проведению занятий фитнес – аэробикой в рамках урока физической культуры с подростками 14-16 лет.

5. Разработать практические рекомендации по организации и проведению урока физической культуры с подростками 14-16 лет средствами фитнес – аэробики.

База исследования: муниципальное автономное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №147, г. Челябинск.

Практическая значимость исследования заключается в разработке экспериментальной методики организации занятия фитнес – аэробикой с подростками 14-16 лет, которая может быть использована преподавателями физической культуры в общеобразовательных школах.

Методы исследования: анализ и обобщение научно – методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, методы математической статистики.

Этапы исследования:

I этап – теоретический (сентябрь – ноябрь 2021г.). На данном этапе проведён анализ источников литературы, педагогическое наблюдение; определена тема исследования; сформулирован понятийный аппарат.

II этап – опытно – экспериментальный (декабрь 2021г. – март 2022г.). Разработано педагогическое, методическое исследование; проведен педагогический эксперимент; определены контрольная и экспериментальная группы исследования.

III этап – заключительный (апрель – июнь 2022г.). Подведены итоги педагогического эксперимента; проведена математико-статистическая обработка результатов исследования; разработка методических рекомендаций.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС – АЭРОБИКИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОДРОСТКАМИ 14-16 ЛЕТ

1.1 Фитнес – аэробика как вид спорта и её возможности применения в общеобразовательной школе

В первой главе нашего исследования мы рассмотрим понятие «фитнес – аэробика», проведем анализ методов управления на занятиях по фитнес – аэробике, опишем возрастные особенности учащихся 14-16 лет.

В настоящее время во всем мире все больше набирает популярность один из самых молодых и поистине зрелищный вид спорта. Такой вид спорта фитнес – аэробика.

Многие авторы и педагоги по-разному трактуют понятие «фитнес – аэробика». По мнению Е. В. Смирновой, «фитнес-аэробика – это наиболее здоровый вид спорта, в котором, как правило, оцениваются красота, гармония и совершенство» [42].

Уникальность данного вида спорта заключается в том, что он не только вовлекает в работу все мышцы и суставы организма, но и эффективно развивает их. В отличие от профессионального спорта, фитнес-аэробика является наименее травмоопасным видом спорта, так как в нём присутствуют только гимнастические, а также танцевальные движения [25].

Фитнес-аэробика – как командный вид спорта, имеет множество сложных координационных и эстетических требований. В состав команды входят шесть-восемь человек. Её отличительное определение в том, что нужно органически интегрировать в одно целое искусство и спорт, не потеряв при этом присутствие элементов творчества, новизны, и сохранив

единство музыки и движений. Фитнес-аэробика – это спорт, где все решает сплоченность команды и чувство локтя, поэтому спортсмены должны понимать друг друга с «полувзгляда». Соревновательная программа длится две минуты. За это время спортсмены показывают десятки различных фигур, прыжков, упражнений [13].

Фитнес-аэробика представляет собой, прежде всего, результат объединения двух отдельных видов активности: «фитнес» и «аэробика». Фитнес – это оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика (ритмическая гимнастика) – это комплексные упражнения под ритмичную музыку. Фитнес-аэробика – это одновременно аэробика, спортивные танцы и гимнастика [39].

Фитнес-аэробика – это специально разработанная программа тренировки, в которой все действия проводятся под музыку. Упражнения помогают не только ускорить обмен процессов, но и сделать крепче легкие, сердце, сосуды и подтянуть кожу. Фитнес-аэробика помогает эффективно и быстро сбросить лишний вес.

Это происходит из-за постоянных занятий, которые проходят 3-4 раза в неделю по часу. Увидеть результаты в этом направлении можно через несколько тренировок. Упражнения проходят под музыку, которая подбирается в определенном ритме. В программу входят не только аэробные упражнения, но и занятия на тренажерах [49].

Е. А. Широбакина считает, что фитнес-аэробика обладает всеми возможностями эффективного средства физического воспитания, обеспечивая гармоничное воздействие на организм занимающихся, а также способствует формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям, позволяет индивидуально регулировать нагрузку и требует освоения навыков самоконтроля [57].

По мнению Э. Р. Антоновой, фитнес-аэробика – это сложно-координированный, эстетический, командный вид спорта, требующий хорошей физической подготовки [2].

Следует отметить, что основным инициатором развития направления фитнес - аэробики на мировом уровне является Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). А в Российской Федерации официальным представителем FISAF является ФФАР – Федерация фитнес-аэробики. В 2007 году данная организация была переименована в «Федерацию фитнес - аэробики России» [34].

Организация ФФАР на сегодняшний день свою деятельность осуществляет по трём направлениям:

- спортивное (направлено на развитие спорта в области «фитнес-аэробики» в масштабном охвате);
- образовательное (основано на проведении обучающихся семинаров по различным направлениям развития фитнеса, обучающихся семинаров для тренерского става, судей);
- социальное (направлено на проведение массовых оздоровительных занятий среди населения, различного рода физкультурно-спортивных мероприятий) [5].

На основании «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробики», принято выделять следующие виды спортивных соревнований:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Таким образом, развитие данных направлений способствуют в большей степени укреплению здоровья, формированию спортивной мотивации.

Рассмотрим более подробно виды спортивных соревнований, этапы спортивной подготовки по фитнес – аэробике в таблице 1.

Таблица 1 – Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фитнес – аэробика

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	4	5	5	5
Отборочные	-	-	3	3	4	4
Основные	-	-	2	2	4	4

Необходимо отметить основные требования на каждом из этапов спортивной подготовки.

Как правило, на этапе начальной подготовки к занятиям происходит:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фитнес-аэробика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта фитнес-аэробика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фитнес-аэробика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях [48].

Существуют множество разновидностей фитнес – аэробики. Её виды и характеристика представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Виды фитнес – аэробики

№	Основные виды фитнес – аэробики	Краткая характеристика
1	Силовая аэробика	Упражнения, разработанные для развития мышц туловища, бедра и ягодиц
2	Степ – аэробика	Танцевальные движения, которые выполняются с использованием специальной платформы (степа)
3	Спортивная аэробика	Предусматривает разработку определённого комплекса упражнений, который включает сочетание движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы во взаимодействии с партнёрами
4	Классическая аэробика	Сочетание общеразвивающих физических упражнений и танцевальных движений, выполняемых под музыку
5	Танцевальная аэробика	Комплекс упражнений, включающий хореографические движения

Силовая аэробика. Данный вид фитнес – аэробики включает в себя комплекс упражнений, прежде всего, силового характера. Данный комплекс упражнений максимальное влияние оказывает на мышцы туловища, ног, верхнего плечевого пояса.

Принято считать, что силовая аэробика является высокоинтенсивным, координированным видом спорта и основана на аэробно-анаэробном режиме. При этом все упражнения, композиции выполняются под музыку, на большом эмоциональном подъёме, синхронно [58].

Данный вид занятий подойдет хорошо натренированным людям, которым необходимо избавиться от нескольких килограмм лишнего веса и нарастить небольшое количество мышц [12].

Степ – аэробика. Представляет собой танцевальные движения, выполняющиеся на специальных платформах, называемых «степами». Платформа представляет собой механизм, с помощью которого можно регулировать высоту. Методика занятия заключается в поочередном поднимании и спусков на платформу под приятную музыку. В занятия степ - аэробики можно включать элементы из латиноамериканских танцев, а также чередовать силовые и аэробные упражнения [59].

Спортивная аэробика. Данный вид больше относится к художественному виду спорта и направлен не только на формирование двигательной культуры. Включает более выразительное, грандиозное выполнение упражнений, которые способствуют повышению эстетического воспитания зрителей, а также повышению духовно-нравственного уровня и развития.

Рациональная техника, приёмы, разнообразные двигательско-координационные качества: быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, оптимальное соотношение на каждом этапе спортивной подготовки – позволяет в большей степени осознать сущность каждого элемента с эстетической стороны [28].

Классическая аэробика. Представляет собой танцевальные движения с элементами базовых упражнений. Занятия классической аэробикой помогают активному укреплению мышц нижних частей тела, рук и ног, а также способствуют снижению лишнего веса, укрепляют

сердце и сосуды. Тело становится более пластичным; улучшается осанка, фигура, сердечнососудистая и дыхательная системы [20].

Танцевальная аэробика. Данный вид спорта является одним из самых молодых. Представляет собой командный вид спорта, который собрал все лучшее их практики и теории спортивной и оздоровительной аэробики [38]. Отдельные движения развивают гибкость, пластичность, улучшают осанку. Все это в комплексе влияет на фигуру человека, делая её привлекательнее. Основные направления танцевальной аэробики представлены на рисунке 1.

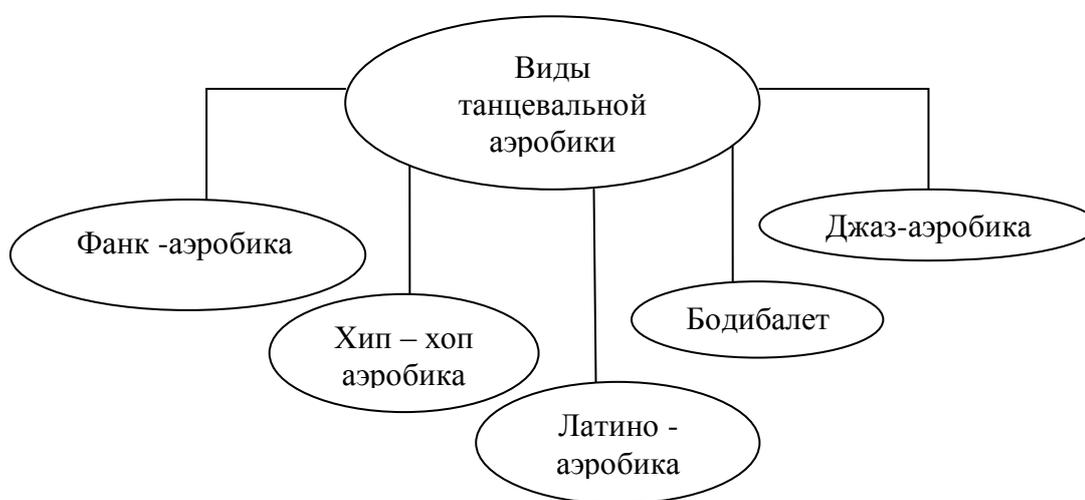


Рисунок 1 – Виды танцевальной аэробики

Фанк – аэробика. Это разновидность ритмической гимнастики, в основу которой положено последовательное выполнение комплекса движений. Фанк – аэробика относится к кардио тренировкам и характеризуется средней эффективностью.

Тренировки по фанк - аэробике не включают в себя силовые упражнения. Основная цель занятий по фанк-аэробике — тонизировать мышечный комплекс, избавиться от лишних килограммов и при этом увлекательно провести время [47].

Хип – хоп аэробика является разновидностью танцевальной аэробики. Это комплекс упражнений, характеризующийся высокой интенсивностью и энергозатратностью. Занятия хип - хоп аэробикой

построены на сочетании аэробных упражнений и хореографии. Выполняемые упражнения направлены на проработку мускулатуры рук, бедер, ягодиц, груди и брюшного пресса. Высоко ритмичные композиции сменяются миксами среднего темпа. Главная цель хип – хоп аэробики — сжигание энергии и активизация обменных процессов [52].

Бодибалет. Представляет собой тренировку с элементами классической хореографии, в которой вместо привычных упражнений используются хореографические упражнения на растяжку и аэробные элементы.

При выполнении упражнений не нужна специальная подготовка, особенное дополнительное оборудование или аксессуары. Благодаря простым движениям можно не только научиться чувствовать тело, но и понимать свое расположение в пространстве. При этом улучшается чувство равновесия, а движения становятся плавными и грациозными [54].

Латино – аэробика. В неё входят движения из связки бальных латиноамериканских танцев. Тренировки по латино – аэробике позволяют проработать мышцы спины, ног, брюшного пресса и бедер, улучшить физическую форму, избавиться от лишних килограммов. Кроме того, она благоприятно влияет на здоровье человека [41].

Джаз – аэробика. Этот вид аэробики отлично устраняет дефекты осанки. Особенность данного вида танцевальной аэробики заключается в том, что мышцы корпуса, их тонус, не поддерживается постоянно. На занятии джаз - аэробикой используются все принципы движений танцевальной аэробики: полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция и принцип противодвижения [53].

На практике широко применяются специфические методы, при проведении занятий фитнес-аэробикой, обеспечивающих разнообразие танцевальных движений.

В таблице 3 представим основные методы, которые применяются на занятиях по фитнес-аэробикой.

Таблица 3 – Основные методы, применяемые в фитнес - аэробике

Методы	Характеристика
Метод сходства	Имеет применение в том случае на практике, когда необходимо при выборе нескольких упражнений за основу взять одну тему (это может связано со стилем движения, либо с направлением передвижения). В качестве примера можно привести упражнения, где преобладающей темой является стиль движения вперёд и назад. Как правило, в такой комплекс входят от двух упражнений и более.
Метод музыкальной интерпретации	Используется метод довольно широко в композициях танцевальной аэробики. Как правило, при его реализации можно два основных подхода выделить: первый связан с конструированием самого упражнения, а второй – с амплитудой движения в соответствии с содержанием самой музыки.
Метод блоков	При применении данного метода существует ряд особенностей: метод основан на объединении ранее изученных упражнений в хореографическую постановку. В блок, как правило, подбирают от 1 до 4 упражнений, порядок упражнений может меняться с учётом ускорения, замедления отдельных движений, выполнения данных упражнений в прыжках, беге, шагах, изменяя при этом темп.
Метод усложнения	Основан метод на логической последовательности при изучении упражнений. Если упражнение разучивается, содержащее движение одной частью тела (перекрёстный шаг, к примеру), то целостное движение может быть разделено на составные части (1 упражнение – приставные шаги влево, вправо; 2 упражнение – шаг правой ногой в сторону, шаг левой ногой перекрёстно в сторону и т.д.)
Метод «Калифорнийский стиль»	При данном методе каждое отдельное упражнение постепенно разучивается, применяется метод усложнения, затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях движения.

В последние десятилетия актуальной проблемой физического воспитания в школе остается поиск нетрадиционных средств и методов построения и проведения занятий. Традиционные занятия физической культуры в школе не в полной мере способствуют комплексному развитию физических качеств и повышению интереса у школьников. Одним из эффективных средств физического воспитания должна стать фитнес – аэробика.

Включение фитнес – аэробики в программу образовательного процесса в школе является одним из важнейших нетрадиционных методов, который поможет учащимся активизировать двигательную деятельность

на уроках физической культуры, улучшить эмоциональный фон и физические качества. Такой подход к образованию поможет открыть перед учителями более широкие возможности для творчества в решении проблем физического воспитания детей и подростков, целью которого является содействие гармоничному и всестороннему развитию личности.

Таким образом, спектр применения упражнений с использованием элементов фитнес – аэробики очень широк. Это могут быть полноценные уроки, скомбинированные в целые блоки и включенные в вариативную часть программы по физической культуре. Они способствуют разнообразию применения приёмов, способов при проведении уроков физкультуры, их отдельные элементы придают уроку новую эмоциональную окраску, способствуют оживлению урока.

1.2 Понятие «управление» в области физической культуры и спорта

Для того чтобы дать общую характеристику системы управления в области физической культуры, необходимо прежде всего раскрыть понятие «управление». Управление представляет собой воздействие на управляемую систему с целью обеспечения требуемого ее поведения.

Автор трудов М.С. Байнова считает, что «управление – это руководство людьми и использование средств, позволяющее выполнять поставленные задачи гуманным, экономичным и рациональным путем».

Управление может быть социально-направленным на достижение цели в социальной общности. Управлять означает анализировать, прогнозировать, принимать решения и организовывать их выполнение, нести ответственность за работу больших и малых групп людей [6].

По мнению А.Д. Обожиной, «управление – это особый вид деятельности, который преобразует неорганизованную толпу в эффективную целенаправленную и производственную группу» [30].

Управление – это целенаправленный переход системы из исходного состояния в конечное, который осуществляется посредством управляющих воздействий; обеспечивает решение поставленных ближних или дальних задач [22].

При организации контингента занимающихся на уроке физической культуры применяются несколько методов управления (таблица 4).

Таблица 4 – Основные методы управления деятельностью учащихся на уроке физической культуры

№	Методы управления на уроке физической культуры	Краткая характеристика
1	Фронтальный метод	Следует применять при выполнении общеразвивающих упражнений, на их начальном разучивании, а также при проверке несложных домашних заданий
2	Групповой метод	Если на уроке необходимо организовать обучение 2-3 упражнениям, и на каждое из них требуется достаточно много времени следует применять данный метод
3	Индивидуальный метод	Предназначен для тех обучающихся, которые отличаются от основного состава по особенностям, способностям, уровню подготовленности
4	Посменный метод	Применяется в том случае, когда необходим контроль за выполнением определённых заданий и движений
5	Поточный метод	Применяется в том случае, когда задания не требуют на выполнение длительного времени, когда упражнения выполняются на тренажёрах, снарядах с малой пропускной способностью

Фронтальный метод. Он заключается в том, что все ученики в группе выполняют упражнения одновременно с учителем для решения одной и той же задачи. Фронтальный метод позволяет всем учащимся выполнять упражнения и держать их занятыми, чтобы интенсивность нагрузки была одинаковой для всех.

Кроме того, он используется в подготовительной и заключительной частях урока, во время разработки нового материала уроков с младшими учениками [9].

Групповой метод. Основан на одновременном выполнении заданий и упражнений в нескольких группах. Разделение следует основывать на определённом выполнении задания в группах с учётом пола, уровня подготовленности, а также других признаков. Этот метод используется в основном в средних и старших классах [46].

Индивидуальный метод. Данный метод необходим при решении следующих задач: формирование умений, знаний, навыков, воспитании духовных и физических качеств. Метод, основанный на индивидуальном подходе ориентирован на индивидуальные особенности обучающихся с учётом выполнения норм нагрузки, способов её регулирования с учётом физических особенностей обучающихся. Приёмы педагогического воздействия при проведении форм занятий при данном методе необходимы [19].

Посменный метод. Суть данного метода заключается в том, что на уроке все учащиеся для выполнения упражнений и заданий распределяются на очереди, смены, команды и т.д. В каждой смене (команде) определяется столько учеников, сколько одновременно могут сделать упражнения. Во время занятий одной смены (команды) другие наблюдают за своими товарищами. Такой метод, как правило, применяется в таких видах упражнений, как акробатические упражнения, прыжки с высоты, лазание, метаниях на дальность по цели и т.д.

Следует также отметить, что при данном методе у учителя появляется больше возможности понаблюдать за работой учеников, оценить их способности, степень выносливости, дать более высокую оценку за выполнение задания [37].

Поточный метод. Это метод, при котором школьники выполняют задание учителя физической культуры в виде упражнения по очереди и без перерывов (например, прыжки, акробатические упражнения) [40].

В менеджменте существуют несколько методов управления, целью которых является повышение эффективности управления (рисунок 2).



Рисунок 2 – Методы управления в менеджменте

Социально – психологические методы. Предполагают применение социальных и психологических механизмов воздействия на отношения в трудовом коллективе. Главная особенность данной группы заключается в использовании в своих целях различных неформальных факторов или интересов отдельных личностей либо всего коллектива [43].

Организационные методы управления. Ориентированы на такие мотивы поведения, как осознанная необходимость дисциплины труда, чувство долга, стремление человека трудиться в определенной организации. Любой регламентирующий или административный акт подлежит обязательному исполнению [26].

Экономические методы. Это элементы специального механизма, с помощью которого обеспечивается поступательное движение организации. Определяющей для деятельности преподавателя физической культуры является функция управленческой деятельности. В связи с этим, функции управленческой деятельности определяются как предметные действия [29].

Помимо вышеизложенного, существуют такие функции управления, которые применяются как на уроке физической культуры, так и в менеджменте.

Функции управления - это особые виды специализированной управленческой деятельности, выделившиеся в процессе разделения управленческого труда. Можно выделить несколько направлений управленческой деятельности педагога физической культуры (рисунок 3).

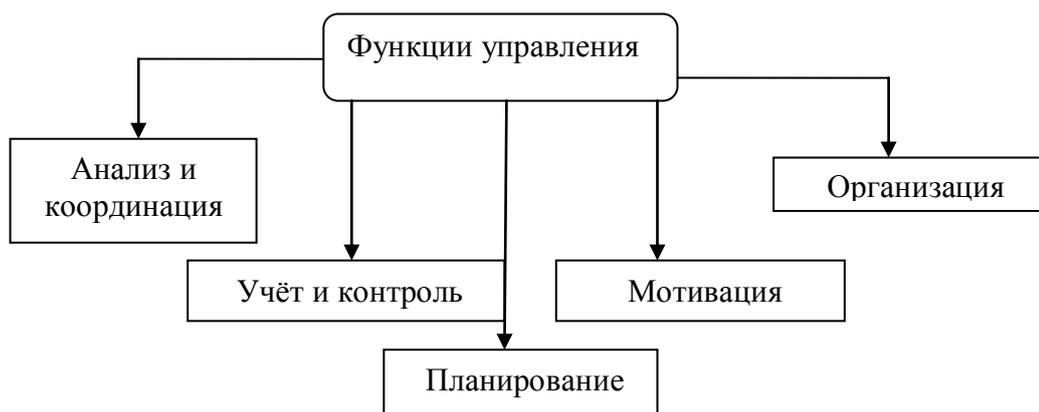


Рисунок 3 – Функции управленческой деятельности педагога на уроке физической культуры

Анализ и координация. Анализ деятельности – является одной из функций управления. Целью анализа является качественная и количественная оценка факторов, которые повлияли на отклонение от заданного уровня. Именно в процессе анализа появляется возможность выявить не только причины отклонений, но и устранить причины, вызвавшие данные отклонения.

В свою очередь, координация – обеспечивает согласованность на всех уровнях управления, которые объединены общей целью. Именно через установление общих правил для исполнения функция координации как функция управления может быть достигнута [51].

Организация. Подразумевается разработка плана и определение конкретных образовательных задач урока, которые должны быть сформулированы четко и ясно. Помимо этого при организации современного урока физической культуры необходимо четкое понимание условий реализации его с учетом требований ФГОС по физической культуре, в том числе и требований комплекса ГТО, которые являются на сегодняшний день определяющими нормативно-методологическими документами [21].

Учёт и контроль. Учёт – это количественные данные, которые предоставляют информацию о состоянии выполняемой работы, о результатах управленческих решений и об имеющихся ресурсах. Без такого объемного учёта, предоставляющего полную информацию о текущем состоянии организации, невозможно принять верное решение. Контроль представляет собой инструмент улучшения производственного механизма, уменьшения ненужных растрат и своевременного претворения в жизнь планов и идей организации. Основная задача контроля заключается в проверке безошибочности работы, а также обеспечении работы таким образом, чтобы она была максимально продуктивна [1].

Мотивация. Представляет собой внутреннее побуждение к эффективной качественной работе и заинтересованности своего труда.

В процессе занятия физической культурой у обучающихся появляется мотивация: повышение иммунитета, как результат – уменьшение простудных заболеваний; улучшение фигуры, увеличение рельефа мышц и т.д. Очень важный момент: учащиеся, занимающиеся физической культурой, регулярно видели от занятий различного рода положительные результаты [31].

Планирование. Его сущность состоит в том, что руководство разрабатывает стратегические цели и задачи, принимает стратегические и оперативные решения по ним, а также определяет способы и сроки достижения запланированного, необходимые материальные и трудовые резервы и ресурсы, исполнителей и ответственных лиц. Качественное планирование повседневной деятельности подразумевает вид цели организации и конкретные действия членов данной организации [24].

В.В. Линг предположил, что перечень функций управления не является постоянным для различных организаций. Они могут меняться в зависимости от состава производственных процессов, типа организации, масштаба и вида деятельности [23].

Автор выделяет группы функциональных процессов, охватывающих, по его мнению, деятельность почти всех организаций (рисунок 4).

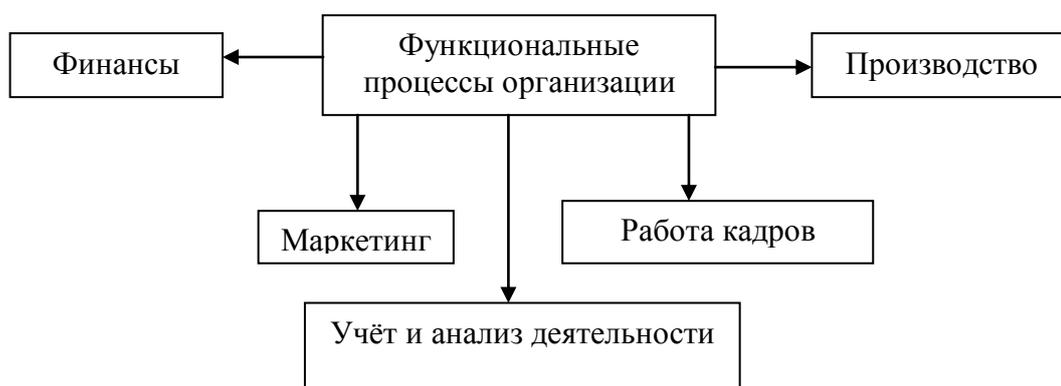


Рисунок 4 – Функциональные процессы организации

Процесс управления учащимися на уроке, это прежде всего, управление их познавательной деятельностью. Ведь в процессе обучения не только важен результат деятельности (знания, умения, навыки), но и формирование тех структурных элементов, при помощи которых можно достичь данные результаты.

На уроке следует выделить следующие особенности управления учащимися:

1. «Управление вниманием». Учителю необходимо определять степень сосредоточенности отдельных учеников в классе, поддерживать их внимание, опираясь на основу урока, устранять причины снижения концентрации внимания, формировать внимание учащихся на цель урока.

2. «Управление восприятием». Чётко необходимо определять цели восприятия и его объект. Восприятие учащихся на уроке опирается на возрастных особенностях. Также, если изменяются условия восприятия информации, учащиеся могут не в полной степени идентифицировать предмет.

3. «Управление памятью». Главное при этом условие – это тренировка, упражнение развития памяти. Применение на уроке методов

мотивации, направленных на запоминание информации, является одним из приёмов развития памяти.

4. «Управление мышлением». Показателями мышления являются ясность, а также умение правильно применять его в определённых условиях. Размышляя на уроке, работая с литературными источниками, справочниками, словарями учащиеся приобретают навыки самостоятельной работы [35].

Таким образом, для эффективной работы учащихся на уроке физической культуры необходимо обеспечить максимальную занятость и дифференцировать нагрузку, осуществлять контроль не только за состоянием здоровья учащихся на уроке и выполнением упражнений, но и своевременно оказывать помощь, следить за дисциплиной и порядком, использовать адекватные методы организации учащихся.

1.3 Анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся 14-16 лет

На протяжении всей жизни человека происходит процесс биологического развития. Но, конечно же, в юношеском возрасте данный процесс протекает наиболее интенсивно. Развитие ребёнка основано на закономерностях, которые присущи не только возрастным периодам развития, но и функциональным и морфологическим особенностям (пол, генетические факторы, среда и т.д.).

Возраст от 13 до 15 лет относится к подростковому возрасту. Средний возраст школьника, как правило, характеризуется интенсивным ростом, увеличением размеров тела от 4 до 7 см в год, ежегодный рост массы тела от 3 кг до 6 кг. При этом наибольший рост у мальчиков достигается в возрасте 13-15 лет от 7 до 9 см, а у девочек происходит увеличение роста в период 11-12 лет в среднем на 5-7 см [44].

У подростков в период полового созревания, высокий темп развития наблюдается дыхательной системы. В таблице 5 представлены показатели жизненной ёмкости лёгких.

Таблица 5 – Развитие дыхательной системы подростков

Жизненная ёмкость лёгких		
	12 лет	15 лет
Мальчики	1970 мл.	2600 мл.
Девочки	1900 мл.	2500 мл.

Возраст от 15 до 17 лет для мальчиков и от 14 до 16 лет для девочек считается старшим возрастом. Однако, нельзя считать границы этого периода возрастного строго установленным, так как границы начала и завершения полового созревания могут сдвигаться в сторону младшего или старшего возраста.

Значительно увеличиваются в подростковом периоде темпы роста скелета от 7 до 10 см, масса тела от 4,5 до 9 кг. В основном длина тела увеличивается за счёт роста туловища. Пока не закончен процесс окостенения, мальчики отстают в темпах прироста длины тела и массы от девочек на 1-2 года. Мышечная масса у мальчиков после 13-14 лет гораздо быстрее увеличивается, чем у девочек, и только к 14-15 годам структура мышечных волокон приближается к зрелости. Именно в этом возрасте чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, мышечный и суставно-связочный аппарат нежелательны, так как могут не только спровоцировать задержку трубчатых костей в длину, но и ускорить в организме процесс окостенения [27].

Рост и развитие скелета. Как правило, в 15-16 лет окостеневают нижние и верхние поверхности тел позвонков. В этом возрасте также происходит срастание нижних отрезков грудины.

У подростка женского пола, процесс развития скелета руки примерно на 2 года завершается раньше, чем у подростка мужского пола.

С 13-14 лет у подростка складываются характерные черты физиономии, преобладает развитие лицевого скелета.

К 14-15 годам в период полового созревания отмечается у девочек и у мальчиков наибольший прирост головы. Окружность груди у девочек достигает в среднем 77,5 см, у мальчиков 80 см. С 12 и до 15 лет у девочек увеличивается интенсивность роста малого таза. Рост тела заканчивается у девушек в 16-17 лет, а у юношей – в 18-19 лет [50].

Показатели роста представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Возрастные закономерности роста и формообразовательные процессы организма

Период жизни	Возраст, годы	Соотношение длины головы и длины тела
Третье вытягивание (годовой прирост, 10–12 см). Половое созревание	12-16	Длина головы в 7 раз меньше длины тела
Третье округление	17-18	Длина головы в 8 раз меньше длины тела

В возрасте от 14 до 17 лет мальчики уверенно преобладают над девочками в физическом развитии (таблица 7).

Таблица 7 – Физиологические особенности подросткового возраста

Мальчики				Девочки			
16 лет		17 лет		16 лет		17 лет	
Рост(см.)	Вес (кг.)	Рост (см.)	Вес(кг.)	Рост(см.)	Вес (кг.)	Рост(см.)	Вес(кг.)
167 – 168	56 -57	171 – 172	60 – 61	159,5	53	160-161	55-56

Нервная система. Подросток старшего школьного возраста обретает всё новые навыки, и, как правило, совершенствует ранее приобретённые. Интенсивная деятельность, в том числе нервно-психическая, не является для подростка столь большой, как в среднем подростковом возрасте. Однако, он не может заниматься интеллектуальным трудом с той степенью активности, на которую способен взрослый человек [10].

У гармонично развивающихся подростков средних размеров тела пропорции между величинами сердца, просветов сосудов, ростом и массой

тела оптимальные, что обеспечивают наибольшие функциональные возможности сердечно - сосудистой системы [18]. В подростковом возрасте происходит наибольший прирост систолического и минутного объема крови; усиливаются половые морфофункциональные различия сердечно – сосудистой системы.

Физиологические изменения подростков влияют на психологическую зрелость, которые могут не совпадать. Это не совпадение стало точкой отсчета начала и окончания подросткового возраста, легло в основу разных оценок подростка и подростковой периодизации [17].

Характерной чертой подросткового возраста является любознательность, а также стремление к познанию и информации. Многие подростки пытаются овладеть как можно большим количеством знаний, но не обращают порой внимания, что знания надо систематизировать [36].

Дети подросткового возраста особенно чувствительны к особенностям своего тела и своей внешности. Они постоянно сопоставляют свое развитие с развитием сверстников, и, следовательно, часто находят недостатки.

Подросток стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, а также утвердить и понять самого себя. Очень часто формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости как проявление самосознания является стержневым, структурным центром личности. При заниженной самооценке подросток не всегда стремится к решению самых простых задач, что мешает его развитию [56].

Подростковый возраст – это возраст не только начала интенсивного формирования мировоззрения, нравственных убеждений, но и принципов, идеалов, системы оценочных суждений, которыми подросток начинает руководствоваться в своем поведении.

Если, будучи младшим школьником, он чаще действовал по непосредственному указанию старших – учителей и родителей, то теперь для него основное значение приобретают собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения [4].

Таким образом, подростковый возраст считается самым трудным с точки зрения организации с детьми этого возраста учебно-воспитательной работы, и в тоже время этот период исключительно важен в отношении психического, физического развития, формирования личности.

Хочется отметить, что именно в этот период происходит усиленное усвоение социальных ценностей, формирование жизненной позиции. Это период, когда как раз и происходит переход от детства к взрослости.

1.4 Характеристика урока физической культуры

Учебная дисциплина «Физическая культура», как предмет учебного процесса вооружает учащихся не только умениями, знаниями и навыками, но и выступает одним из важнейших компонентов целостного развития физических и духовных сил, способностей личности [11].

Уроки физкультуры в школе решают следующие задачи:

1) общеобразовательные задачи включают в себя обучение физкультурным знаниям, а также двигательным навыкам и умениям. Ребята не только обучаются методике физического воспитания, но и учатся применять полученные знания в повседневной жизни;

2) воспитательные задачи прививают уважение к коллективу и обучают навыкам работы в команде. Регулярные занятия, как правило, позволяют воспитать у школьников ответственность, смелость, целеустремленность, упорство, а также стремление к победе;

3) оздоровительные задачи помогают не только в общем укреплении здоровья, формировании правильной осанки, исправлении и профилактики

плоскостопия, повышении умственной работоспособности, но и способствуют развитию таких качеств как координация движений, ловкость, критическое мышление и т.д.

Как известно, уроки по физической культуре сосредоточены на преобразовании телесности, а именно: сохранении и укреплении здоровья, воспитании физических качеств учащихся. Широко распространено мнение о том, что ведущей должна быть оздоровительная направленность уроков физической культуры.

По мнению автора трудов Г. Л. Драндрова, уровень физической подготовки учащихся школы во многом зависит от наследственных задатков. Ко всем учащимся в процессе обучения предъявляются одинаковые требования, предусмотренные к уровню воспитания у учащихся физических качеств.

В этой ситуации, разработанные нормативные требования, как правило, не стимулируют сильных учащихся, так как для них эти требования легко выполнимы.

Для слабо подготовленных учащихся, нормативные требования также не обладают стимулирующим влиянием, так как в силу своей физической слабости, они для учащихся также трудно выполнимы, на нормативном уровне [14].

По мнению автора трудов Н.Г. Яковлевой, каждый урок по физической культуре состоит из основных функционально связанных частей, представленных на рисунке 5.

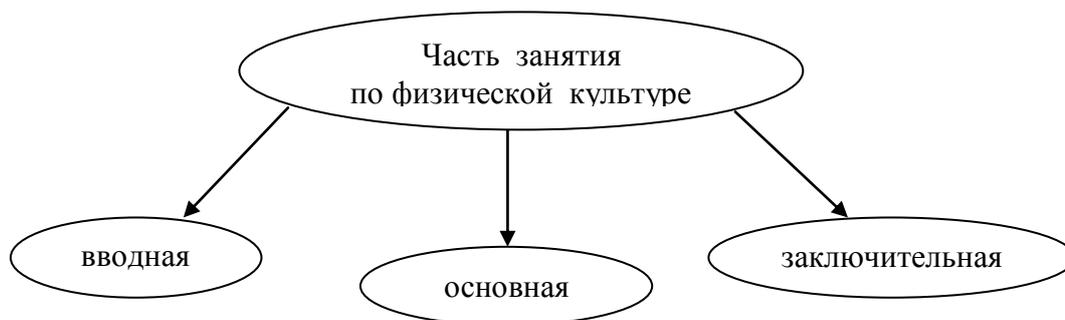


Рисунок 5 – Структура урока физической культуры

Вводная часть урока (10 мин.). Основной целью вводной части урока является подготовить учащихся к выполнению определённого вида упражнений в основной части урока. Исходя из поставленной цели, на данном этапе необходимо решить следующие задачи:

- активировать внимание, повысить эмоциональное состояние учащихся;
- обеспечить организацию учащихся, их психический настрой на занятие;
- обеспечить готовность к первому виду упражнений основной части урока, выполнить подготовительные упражнения [3].

В подготовительную часть занятия, как правило, следует включить игровые задания с целью активизации внимания учащихся, а также повышения их эмоционального состояния. Также следует применять строевые упражнения, упражнения умеренной интенсивности, различные виды бега, ходьбы, упражнения в движении и т.д.

По мнению автора трудов Л. А. Богдановой, упражнения общеразвивающего характера, должны воздействовать как на костно-мышечный аппарат, так и на сердечно – сосудистую систему, подготавливая организм учащегося к работе в основной части урока. Соответственно этому выбирается определённого рода комплекс упражнений с предметом или без него [8].

Основная часть урока (20 мин.). Основной целью при проведении основной части урока по физической культуре является закрепление, усвоение, или совершенствование в определённой степени отдельных навыков у учащихся. Занятие на основную часть урока должно быть разработано так, чтобы обеспечить на всестороннем уровне развитие обучающихся. При этом следует держать ориентир при проведении занятия на такие виды упражнений, которые основаны на подвижных играх, или подвижных упражнениях, чтобы обеспечить стабильное эмоционально-психологическое состояние занимающихся [16].

Заключительная часть урока (10 мин). На данном этапе необходимо настраивать организм обучающихся на снижение функциональной активности, и приведение его в более спокойное состояние. Необходимо провести успокаивающие подвижные игры, упражнения на внимание, подвести итоги, обсуждая результаты занятия, сообщить домашнее задание для самостоятельного поведения физических упражнений дома, на улице во время прогулки и т.д. [32].

Урочные формы занятий имеют наиболее четкую структуру из всех форм занятий. Под структурой урока подразумевают относительно устойчивый порядок построения каждого отдельного занятия. Известно, что определяющей для структуры урока является логика развертывания учебно-воспитательного процесса, которая предусматривает [33]:

- 1) последовательность включения учащихся в познавательную деятельность;
- 2) постепенное достижение необходимого уровня физической работоспособности;
- 3) последовательное решение намеченных на данный урок образовательных и воспитательных задач;
- 4) обеспечение нормального состояния организма [45].

Как правило, на учителя физической культуры возлагаются обязанности не только вести уроки с учащимися, но и прививать навыки бережного отношения к своему здоровью, а также к самостоятельному занятию спортом [7].

Следует отметить, что при проведении уроков физической культуры необходимо преподавателю учесть интересы в обязательном порядке всех детей, в том числе и тех, которые по медицинским показаниям имеют какие-либо ограничения. При этом занятие следует организовывать и проводить как в общих группах, так и в секциях, которые будут организованы только для учащихся с ограничениями по здоровью. На наш взгляд, это даже более эффективный метод проведения занятий

физической культуры для таких учащихся, так как они выполняют задания на уроке, которые вполне посильны им, не перегружая свой организм.

Для повышения эффективности проведения урока по физической культуре, преподавателю следует применять технические средства обучения, спортивный инвентарь, наглядные пособия, фотографии, схемы, плакаты, не забывая при этом учитывать температурные условия, индивидуальные и возрастные особенности обучающихся [60].

Таким образом, физическая культура призвана повышать уровень активности и общительности ребенка. Физическая культура – это не только развитие физического и духовного в человеке, но и способ жизни и развития целостной личности.

Учащиеся на уроке физической культуры не только обучаются методике и приёмам физического воспитания, но учатся применять полученные знания в повседневной жизни. Занятия физической культурой позволяют воспитать у учащихся смелость, ответственность, целеустремлённость, упорство, стремление к победе, прививают уважение к коллективу и обучают работе в команде.

Выводы по первой главе

В первой главе выпускной квалификационной работы нами было решено ряд основных задач, а именно:

1. Раскрыли понятие «фитнес – аэробика» с точки зрения многих авторов и педагогов; указали виды и разновидности фитнес – аэробики. Фитнес-аэробика включает в себя комплекс физических и базовых упражнений, направленных на поддержание здоровья и внутреннего эмоционального удовлетворения.

2. Рассмотрели возможность применения упражнений по фитнес – аэробике в общеобразовательной школе. В структуру урока физической культуры средствами фитнес – аэробики можно включить: общеразвивающие упражнения в сочетании с аэробными нагрузками, базовые упражнения с элементами координации и танцевальной направленности, статические и динамические упражнения, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.

3. Раскрыли понятие «управление» в менеджменте и на уроке физической культуры с точки зрения многих авторов и педагогов, её виды, методы, функции и особенности. Управление представляет собой целенаправленную деятельность руководителей и специалистов, включающую разработку концепции и стратегии кадровой политики.

4. Подробно рассмотрели анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся 14-16 лет. Период от 14-16 лет характеризуется, как правило, качественными изменениями, затрагивающими все стороны развития, начиная с физических показателей и заканчивая формированием полноценной личности. Отклонения, касающиеся темпов развития и физического облика подростков, не должны быть источником беспокойства и, тем более, фактором снижения самооценки.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕС – АЭРОБИКОЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОДРОСТКАМИ 14-16 ЛЕТ

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе муниципального автономного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №147, г.Челябинска.

График проведения занятий: экспериментальная группа – понедельник, среда, пятница; контрольная группа – вторник, четверг, суббота.

В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие девушки 14-16 лет в количестве 20 человек. Из них были сформированы контрольная (10 человек), и экспериментальная (10 человек) группы.

Экспериментальная и контрольная группы находились до эксперимента в равных условиях: одинаковый уровень физической и технической подготовленности, а также одинаковый уровень физического развития и состояния здоровья.

В процессе исследования контрольная и экспериментальная группы занимались по традиционной методике фитнес - аэробики предложенной программой для средней общеобразовательной школы, однако в экспериментальной группе применялись базовые шаги фитнес – аэробики с использованием инвентаря, музыкального сопровождения.

Этапы исследования:

Первый этап – теоретический: выбор темы исследования, проведён анализ источников литературы, проведено педагогическое наблюдение,

сформулирован понятийный аппарат, разработана программа исследования; определены цель, объект, предмет и задачи исследования, уточнялась гипотеза исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный: разработано педагогическое, методическое исследование; проведен педагогический эксперимент; определены контрольная и экспериментальная группы исследования. Проведены исследования физической подготовленности девочек 14-16 лет на начало эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Проведены учебно-тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группах в течение 4-х месяцев: с декабря 2021 года по март 2022 года. Наша методика с применением базовых шагов фитнес – аэробики с использованием инвентаря, музыкального сопровождения применена на уроке физической культуры экспериментальной группы. Обследованы испытуемые обеих групп на конец эксперимента.

Третий этап – заключительный: были подведены итоги педагогического эксперимента, проведена математико-статистическая обработка результатов исследования, разработаны методические рекомендации, обсуждена и интерпретирована динамика результатов, сформулированы выводы и оформлена выпускная квалификационная работа.

В ходе занятий решались следующие задачи:

1. Образовательные задачи (изучение базовых шагов в фитнес – аэробике, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, приобретение знаний о фитнес – аэробике, о технике и методике выполнения базовых шагов).

Они заключаются в обучении учащихся выполнению базовых упражнений по фитнес – аэробике, предусмотренных программой, получении детьми знаний о терминологии фитнес – аэробики.

2. Воспитательные задачи (воспитание качеств: силы, гибкости, выносливости; формирование нравственных качеств).

3. Оздоровительные задачи (развитие органов дыхания и кровообращения, развитие психомоторных способностей и улучшение физической подготовленности, улучшение эмоционального фона и снижение нервно-психического напряжения, формирование и закрепление навыка правильной осанки).

При написании выпускной квалификационной работы применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы включает в себя обобщение специальной литературы. Он охватывает литературные источники, в которых указаны разновидности фитнес – аэробики и методики их выполнения.

Педагогическое наблюдение осуществлялось на уроке физической культуры. При этом фиксировались средства и методы, применяемые на занятии, их последовательность и продолжительность, паузы отдыха, объем и интенсивность нагрузки.

Педагогический эксперимент проводился во время занятия на уроке физической культуры средствами фитнес – аэробики, включая музыкальное сопровождение и инвентарь.

Цель педагогического эксперимента – определить исходный и конечный результат уровня физических качеств (силы, выносливости, гибкости) на уроке физической культуры средствами фитнес – аэробики у экспериментальной и контрольной группы.

Для экспериментальной группы был составлен комплекс упражнений по танцевальной, классической и силовой аэробике, включая спортивный инвентарь. Для контрольной группы были разработаны и проведены занятия по танцевальной аэробике

(Приложение А), классической аэробике (Приложение Б) и силовой аэробике (Приложение В).

Для оценки уровня воспитания физических качеств в обеих группах были использованы нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО до и после эксперимента

Анкетирование «Моё отношение к учению (уроку ФК)» было проведено с целью определить результаты среди учащихся 14-16 лет о знании урока физической культуры.

Было проведено дополнительное анкетирование «Мое отношение к уроку ФК средствами фитнес – аэробики», с целью проанализировать результаты среди учащихся 14-16 лет о знании фитнес – аэробики.

Методы математической статистики. Результаты проведенных обследований обрабатывали общепринятыми методами математической статистики, а также с помощью компьютерной программы «MicrosoftExcel».

2.2 Реализация методики исследования

В таблице 8 представлены результаты физической подготовки экспериментальной и контрольной группы на начало исследования.

Для оценивания каждого норматива физкультурно-спортивного комплекса ГТО мы применяли формулу для вычисления среднего арифметического значения(1):

$$\alpha_{ср.арифм.} = \frac{\alpha_1 + \alpha_2 + \alpha_n}{n}, \quad (1)$$

где $\alpha_1, \alpha_2, \alpha_n$ – сумма всех чисел (оценочные результаты),

n – количество оценок.

Таблица 8 – Оценочные результаты физических качеств учащихся 14-16 лет экспериментальной и контрольной групп на начало исследования

Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО (балл)	Начало исследования	
	ЭГ(n=10)	КГ (n=10)
Наклон вперед из положения сидя на полу	4,3±0,2	4,6±0,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3,4±0,3	3,3±0,1
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	4,2±0,3	4,0±0,2
Челночный бег 3x10 м.	4,2±0,3	4,1±0,1

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

n – количество испытуемых

- $p \leq 0,05$, – достоверность различий в группах.

Из анализа оценочных результатов, представленных в таблице 9, мы видим, что результаты по всем четырем нормативам физкультурно-спортивного комплекса ГТО девушек 14-16 лет достоверно друг от друга не отличаются. Следовательно, выборки испытуемых по группам были сделаны грамотно и испытуемые контрольной и экспериментальной групп равны по уровню физической подготовки на начало эксперимента.

В экспериментальной и контрольной группах в начале исследования мы провели анкетирование Л. Балабкиной «Моё отношение к учению (уроку ФК)» с целью проанализировать результаты среди учащихся 14-16 лет о знании урока физической культуры (Приложение Г). Результаты анкетирования представлены на рисунке 6.

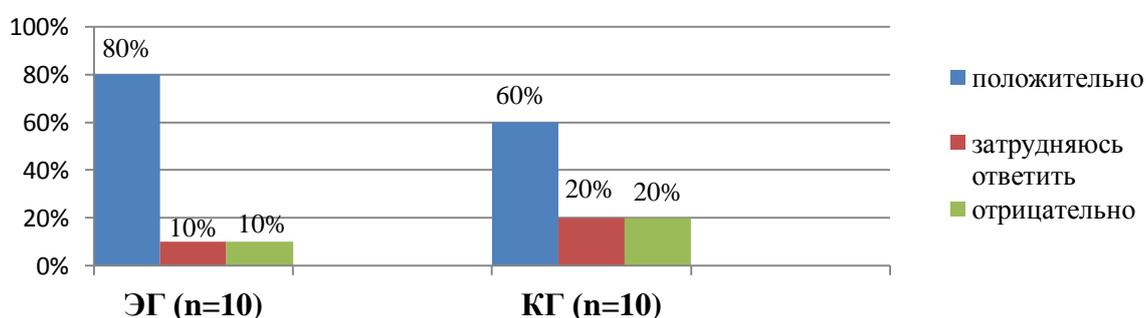


Рисунок 6 – Результаты анкетирования «Моё отношение к учению (уроку ФК)»

В экспериментальной группе анкетирование показало, что 80% учащихся относятся к уроку физической культуры положительно, 10% - затруднились ответить, 10% - относятся к уроку физической культуры отрицательно. В контрольной группе 60% учащихся относятся к уроку физической культуры положительно, 20% - затруднились ответить, 20% - относятся к уроку физической культуры отрицательно.

Было проведено дополнительное анкетирование «Моё отношение к учению (уроку ФК) средствами фитнес – аэробики» с целью проанализировать результаты среди учащихся 14-16 лет о знании фитнес – аэробики. Результаты представлены на рисунке 7.

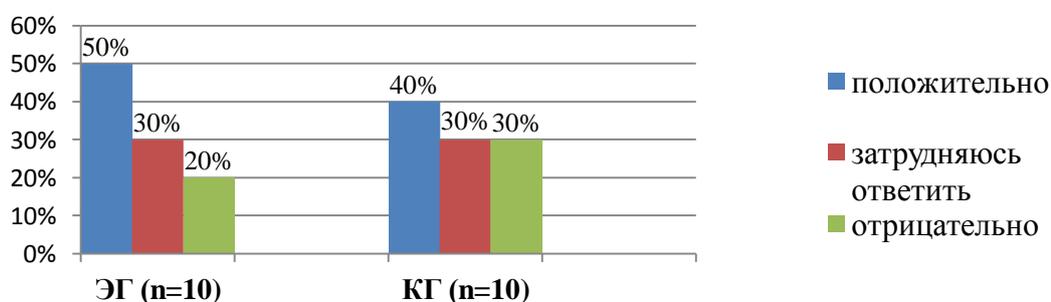


Рисунок 7 – Результаты анкетирования «Моё отношение к учению (уроку ФК) средствами фитнес – аэробики» в начале исследования

В экспериментальной группе анкетирование показало, что 50% учащихся относятся к уроку физической культуры средствами фитнес – аэробики положительно, 30% – затруднились ответить, 20% – отрицательно. В контрольной группе 40% учащихся относятся к уроку физической культуры положительно, 30% – затруднились ответить, 30% – относятся к уроку физической культуры средствами фитнес – аэробики отрицательно. После проведения анкетирования и оценивания физических качеств мы приступили к занятиям по фитнес – аэробике в обеих группах: в контрольной группе учащиеся занимались по традиционной методике фитнес-аэробики предложенной программой для средней общеобразовательной школы, а в программу занятий экспериментальной

группы мы стали внедрять спортивный инвентарь и музыкальное сопровождение. Занятия по физической культуре средствами фитнес - аэробики в контрольной и экспериментальной группах были проведены в течение 4-х месяцев: с декабря 2021 года по март 2022 года.

Рассмотрим вводно-подготовительную часть урока физической культуры средством танцевальной аэробики с волейбольными мячами у экспериментальной группы (таблица 9). Основная задача - усилить деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Таблица 9 - Упражнения вводно-подготовительной части танцевальной аэробики с волейбольными мячами

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед собой 1- наклон головы вправо, полуприсед, мяч в руках перед собой 2 - наклон головы вперед, полуприсед, мяч в руках перед собой 3- наклон головы влево, полуприсед, мяч в руках перед собой 4 – полуприсед, мяч перед собой	2 подхода по 5 раз	Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно, голову не опускать, мяч держать в руках
И. п.- ноги на ширине плеч, мяч перед собой 1- наклон туловища вправо, правая нога полусогнута, левая прямая, руки в правую сторону 2- наклон туловища влево, левая нога полусогнута, правая прямая, руки в левую сторону 3- наклон туловища вправо, правая нога полусогнута, левая прямая, руки в правую сторону 4 – и.п.	2 подхода по 5 раз	Выполнять в среднем темпе, голову не опускать, руки прямые
И. п. – мяч перед собой, ноги вместе 1- поворот туловища вправо, левую ногу отвести назад и поставить на носок, руки вперед 2- и.п. 3- поворот туловища влево, правую ногу отвести назад и поставить на носок, руки вперед 4-и.п.	2 подхода по 5 раз	Выполнять в среднем темпе, голову не опускать, руки прямые

Продолжение таблицы 9

<p>И.п. – ноги вместе, мяч перед собой 1- мах правой ногой вперед-кверху, руки вперед, мяч в руках 2-шаг правой ногой вперед, руки вверх, мяч в руках 3-4-тоже с другой ноги.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, голову не опускать, руки прямые</p>
<p>И.п. – мяч в руках перед собой, ноги на ширине плеч. 1- полуприсед, мяч перед собой 2 – руки вверх, левую ногу в левую сторону 3- полуприсед, мяч перед собой</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой, руки прямые</p>
<p>И.п. – мяч в руках перед собой, ноги вместе. 1- шаг левой ногой вперед с поворотом туловища влево, руки вверх, мяч в руках 2- шаг правой ногой вперед с поворотом туловища вправо, руки вверх, мяч в руках 3 – шаг левой ногой назад с поворотом туловища влево, руки вверх, мяч в руках 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, спина прямая</p>

В основной части занятия мы увеличили объем нагрузки в аэробном режиме энергообеспечения, применяя метод сложения и метод «Калифорнийский стиль» в базовых упражнениях (таблица 10).

Таблица 10 - Упражнения основной части танцевальной аэробики с волейбольными мячами

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
<p>Open Step 1 – шаг правой ногой сторону с пятки (вес тела полностью переносится на правую ногу), руки вперед, мяч в руках 2 – поставить левую ногу на носок, мяч перед собой 3 – шаг левой ногой на месте с пятки (вес тела полностью переносится на левую ногу), 4 – поставить правую ногу на носок.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Применить метод сложения и метод «Калифорнийский стиль» в базовых упражнениях. Выполнять с максимальной амплитудой</p>

Продолжение таблицы 10

<p>Curl И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой 1 – шаг правой ногой в сторону, руки вперед, мяч в руках 2 – захлест левой ногой, руки вверх, мяч в руках 3 – шаг левой ногой в сторону, руки вперед, мяч в руках 4 – захлест правой ногой, руки вверх, мяч в руках</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно</p>
<p>Bazic step И.п. - мяч перед собой, ноги на ширине плеч 1 – шаг правой ногой вперед, руки вперед, мяч в руках 2 – приставить левую ногу к правой, мяч перед собой 3 – шаг правой ногой обратно, руки вверх, мяч в руках 4 – приставить левую ногу к правой ноге</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно</p>
<p>Knee Up И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед собой 1 – шаг правой ногой в правую сторону, руки вперед, мяч в руках 2 – подъем колена левой ногой, руки вверх, мяч в руках 3 – шаг левой ногой в левую сторону, руки вперед, мяч в руках 4 – подъем колена левой ногой, руки вверх, мяч в руках</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно</p>
<p>Side И.п. – ноги вместе, мяч в руках перед собой 1 – шаг правой ногой в сторону, руки вперед, мяч в руках 2 – мах левой ногой в сторону, руки вверх, мяч в руках 3 – шаг левой ногой в сторону, руки вперед, мяч в руках 4 – мах правой ногой в сторону, руки вверх, мяч в руках</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно</p>

Продолжение таблицы 10

<p>Double Step Touch И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой 1 – шаг правой ногой сторону, руки вперед, мяч в руках 2 – приставить левую ногу к правой ноге, руки вверх, мяч в руках 3 – шаг правой ногой в сторону, руки вперед, мяч в руках 4 – приставить носок левой ноги к стопе правой ноги, руки вверх, мяч в руках. То же самое с левой ноги</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой, следить за дыханием</p>
<p>V-Step И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой 1 – шаг правой ногой вперед и в сторону, руки вперед и вправо, мяч в руках 2 – шаг левой ногой вперед и в сторону, руки вперед и влево, мяч в руках 3 – шаг правой ногой обратно, руки вперед и вправо, мяч в руках 4 – шаг левой ногой обратно, мяч в руках перед собой</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, спина прямая, голову не опускать</p>
<p>Mambo И.п. – мяч в руках перед собой, ноги на ширине плеч 1 – шаг правой ногой вперед, руки вперед, мяч в руках 2 – шаг левой ногой на месте, мяч в руках перед собой 3 – шаг правой ногой назад, руки вверх, мяч в руках 4 – шаг левой ногой на месте, мяч в руках перед собой</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, спина прямая, голову не опускать</p>

В заключительной части занятия мы применяли комплекс упражнений на гибкость (таблица 11). Основная цель - повысить подвижность и координацию мышц.

Таблица 11 - Упражнения заключительной части танцевальной аэробики с волейбольными мячами

Упражнения	Кол-во подходов, время на выполнение	Общие методические рекомендации
И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху, мяч в руках 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3 – наклон влево, 4 – и.п.	1 мин	Выполнять в среднем темпе, голову не опускать, спина прямая, руки прямые
И.п.- ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках 1-4- потянуться вверх, встать на носки, руки вверх, мяч в руках 5,6- наклон вперед, руки вперед. 7 – выпрямиться, руки вперед 8 – и.п.	1 мин.	Руки и ноги прямые, спина прямая
И.п. – лежа на спине, руки вверху, мяч в руках 1 – поднять туловище, 2 – и.п. 3 – поднять туловище, 4 – и.п.	2 подхода по 10 раз	Руки и ноги прямые
И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху, мяч в руках 1 – на выдохе наклониться вперед, руки вперед, мяч в руках 2 – сделать вдох, вернуться в и.п. 3 – на выдохе наклониться вперед, руки вперед, мяч в руках 4 – сделать вдох, вернуться в и.п.	2 подхода по 10 раз	Голову не опускать, спина прямая
И.п. – лежа на животе, руки вперед, мяч в руках 1-3- поднять руки и ноги 4 – и.п.	2 подхода по 10 раз	Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно
И.п.- ноги на ширине плеч. 1 - потянуться за руками вверх, 2 - наклон вниз, 3- приседая, коснуться пола. 4 – и.п.руками пола за пятками	2 подхода по 10 раз	Выполнять в среднем темпе, голову не опускать, ноги прямые

В классической аэробике мы использовали гимнастические палки, включая музыкальное сопровождение. В вводно - подготовительной части урока (таблица 12) мы увеличили аэробную работоспособность и выносливость учащихся 14-16 лет.

Таблица 12 – Упражнения вводно-подготовительной части классической аэробики с гимнастическими палками

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
<p>Ходьба на месте. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, гимнастическая палка в руках 1- наклон головы вправо, полуприсед, руки вверх 2- полуприсед, руки вперед, палка в руках 3- наклон головы влево, полуприсед, руки вверх 4 – и.п. И.п. – руки перед грудью, ноги вместе. 1- шаг левой ногой вперед с поворотом туловища влево; 2- шаг правой ногой вперед с поворотом туловища вправо. 3 – шаг левой ногой назад с поворотом туловища влево 4 – и.п. И.п. – руки вниз, гимнастическая палка в руках, ноги вместе; 1 – поворот туловища вправо, руки вверх, левую ногу на носок 2 – и.п. 3 - поворот туловища влево, руки вверх, правую ногу на носок 4 – и.п. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз, гимнастическая палка в руках 1 – полуприсед, руки вперед 2 – выпрямиться, левую ногу на носок, руки вверх 3- полуприсед, руки вперед 4 – и.п. То же самое на другую ногу</p>	<p>1 мин 2 подхода по 10 раз 2 подхода по 10 раз 2 подхода по 10 раз 2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно, голову не опускать Выполнять в среднем темпе Выполнять с максимальной амплитудой Выполнять с максимальной амплитудой</p>

В основной части занятия мы увеличили объем нагрузки в аэробном режиме энергообеспечения, применяя метод сложения и повтора в базовых упражнениях для построения танцевальной связки (таблица 13).

Таблица 13 – Упражнения основной части классической аэробики с гимнастическими палками

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
<p>Step-touch И.п. – руки внизу, ноги вместе, гимнастическая палка в руках 1 – левая нога шагает в сторону, руки вперед 2 – правая нога приставляется к левой ноге, гимнастическая палка перед собой 3 – правая нога шагает в сторону, руки вперед 4 – и.п.</p>	2 подхода по 10 раз	Выполнять в среднем темпе
<p>Chasse И.п. - руки внизу, ноги вместе, гимнастическая палка в руках 1 – правой ногой в правую сторону, руки вперед 2 – левую ногу приставить к правой, руки вверх 3 – правая нога шагает на месте, гимнастическая палка перед собой 4 – и.п.</p>	2 подхода по 10 раз	Выполнять в среднем темпе
<p>Step-tap И.п. – руки внизу, ноги вместе, гимнастическая палка в руках 1 – шаг правой ногой в сторону, руки вперед 2 – левой ногой коснуться пола перед правой ногой, руки вверх 3 – шаг левой ногой в сторону, руки вперед 4 – и.п.</p>	2 подхода по 10 раз	Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно, голову не опускать
<p>Step-kick И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, гимнастическая палка в руках 1 – шаг правой ногой в правую сторону, руки вперед 2 – левую ногу разогнуть в колене, руки вверх 3 – шаг левой ногой в левую сторону, руки вперед 4 – и.п.</p>	2 подхода по 10 раз	Выполнять в среднем темпе

Продолжение таблицы 13

<p>Step-curl И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, гимнастическая палка в руках 1 - шаг правой ногой в правую сторону, руки вперед 2 – левая нога делает захлест (согнуть в колене назад), гимнастическая палка перед собой 3 - шаг левой ногой в левую сторону, руки вперед 4 – правая нога делает захлест (согнуть в колене назад), гимнастическая палка перед собой</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой, голову не опускать</p>
--	----------------------------	--

В заключительной части занятия мы применяли комплекс упражнений на гибкость, с целью сделать мышцы более подвижными и эластичными улучшить осанку, развить чувство равновесия (таблица 14).
Таблица 14 – Упражнения заключительной части классической аэробики с гимнастическими палками

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
<p>И.п. – лежа на спине, руки вверху, гимнастическая палка в руках 1 – поднять туловище, руки вверх 2 – и.п. 3 – поднять туловище, руки вверх 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>И.п. – лежа на животе, руки вперед, гимнастическая палка в руках 1 – поднять руки и ноги одновременно 2,3 – удерживать ноги и руки 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>И.п – стойка на четвереньках, гимнастическая палка в руках 1 – руки вперед, мах правой ногой назад 2 – и.п. 3 – руки вперед, мах левой ногой назад 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой, ноги прямые</p>
<p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу, гимнастическая палка в руках 1,2 - потянуться вверх, руки вверх 3,4 - наклон вперед, руки вперед 5 -7 - потянуться вверх, руки вверх 8 – и.п.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p>

Продолжение таблицы 14

<p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, гимнастическая палка в руках 1 – наклон вправо, руки вверх 2 – и.п. 3 – наклон влево, руки вверх 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, спина прямая</p>
<p>И.п – ноги на ширине плеч, руки внизу, гимнастическая палка в руках 1 – мах правой ногой в сторону, руки вверх 2 – и.п. 3 – мах левой ногой в сторону, руки вверх 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, голову не опускать</p>

В силовой аэробике мы использовали баскетбольные мячи, включая музыкальное сопровождение в каждой части урока физической культуры.

Рассмотрим вводно - подготовительную часть урока физической культуры средством фитнес – аэробики с баскетбольными мячами у экспериментальной группы (таблица 15). Основная задача – подготовить организм к выполнению более сложных упражнений по координации и интенсивности.

Таблица 15 – Упражнения вводно – подготовительной части силовой аэробики с баскетбольными мячами

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
<p>Ходьба на месте. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой 1- наклон головы вправо, полуприсед 2 – полуприсед, мяч перед собой 3 - наклон головы влево, полуприсед 4 – и.п.</p>	<p>1 мин 2 подхода по 5 раз</p>	<p>Дышать равномерно. Спина прямая, выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды</p>
<p>И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой 1 – полуприсед, мяч перед собой 2 – мах левой ногой в сторону, руки вперед 3 - полуприсед, мяч перед собой 4 - и.п.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p>

Продолжение таблицы 15

<p>И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой 1- поворот туловища вправо, руки вперед, мяч в руках, левую ногу отвести назад и поставить на носок 2 – и.п. 3 - поворот туловища влево, руки вперед, мяч в руках, правую ногу отвести назад и поставить на носок 4 - и.п.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, голову не опускать</p>
<p>И.п.- ноги вместе, мяч в руках перед собой 1 - выпад вперед на правую ногу, мяч в руках перед собой 2 - и.п. 3 - выпад вперед на правую ногу, мяч в руках перед собой 4 - и.п.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, голову не опускать</p>

В таблице 16 представлен комплекс упражнений основной части занятия. В ней указаны упражнения повышенной интенсивности, направленные на воспитание силовой выносливости.

Таблица 16 – Упражнения основной части силовой аэробики с баскетбольными мячами

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
<p>Ходьба на месте И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой 1- приставной шаг вправо, полуприсед 2- и.п. 3- приставной шаг вправо, полуприсед 4- и.п. 5- приставной шаг влево, полуприсед 6- и.п. 7- приставной шаг влево, полуприсед Ходьба на месте И.п.- полуприсед, ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой 1- перекаат вправо, руки перед собой 2- перекаат влево, руки перед собой 3- перекаат вправо, руки перед собой 4- и.п.</p>	<p>1 мин. 2 подхода по 10 раз</p> <p>30 сек. 2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой, спина прямая</p> <p>Дышать равномерно Выполнять с максимальной амплитудой</p>

Продолжение таблицы 16

<p>И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой 1- приставной шаг вправо, глубокий присед, мяч в руках перед собой 2- захлест левой ноги, руки вперед 3- приставной шаг влево, глубокий присед, мяч в руках перед собой 4- захлест правой ноги, руки вперед 5- приставной шаг вправо, глубокий присед, мяч в руках перед собой 6-захлест левой ноги, руки вперед 7-приставной шаг влево, глубокий присед, мяч в руках перед собой</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>
--	----------------------------	--

В заключительной части занятия мы использовали упражнения для укрепления мышц спины и ног; улучшения координации (таблица 17).

Таблица 17 – Упражнения заключительной части силовой аэробики с баскетбольными мячами

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
<p>И.п.- лежа на спине, руки вверх, мяч в руках 1- поднять туловище 2- и.п. 3- поднять туловище. 4- и.п.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Ноги согнуты, выполнять в среднем темпе</p>
<p>И.п.- лежа на спине, мяч в руках перед собой 1 – поднять ноги, согнуть колени, руки вверх 2 – и.п. 3 – поднять ноги, согнуть колени, руки вверх 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p>
<p>И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в руках перед собой 1 – выпрямить правую ногу, левая нога согнута, руки отвести вправо 2 – и.п. 3 – выпрямить левую ногу, правая нога согнута, руки отвести влево 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p>

Продолжение таблицы 17

<p>И.п.- лежа на полу, руки вверху, мяч в руках 1- поднять обе ноги, руки вверх 2- и.п. 3- поднять обе ноги, руки вверх. 4- и.п.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Ноги прямые, выполнять в среднем темпе</p>
<p>И.п.- лежа на животе, руки вперед, мяч в руках 1- поднять руки и ноги, руки вверх 2- и.п. 3- поднять руки и ноги, руки вверх. 4-и.п</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Ноги прямые, выполнять в среднем темпе</p>
<p>И.п.- лежа на животе, руки вперед, мяч в руках 1- поднять руки вверх и левую ногу 2- и.п. 3- поднять руки вверх и правую ногу. 4- и.п.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Руки прямые, выполнять в среднем темпе</p>

Занятия фитнес-аэробикой могут быть как учебными, так и тренировочными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию, отработке новых упражнений. Для проведения практических занятий необходимо спортивно-игровое оборудование, музыкальный центр. В каждой части занятия на уроке физической культуры средствами фитнес – аэробики должны использоваться разные по интенсивности и выполнению упражнения. В вводно-подготовительной части занятия, как правило, используются простые упражнения - ходьба на месте, перекаты, выпады, наклоны, вращательные движения. Допускаются упражнения на формирование правильной осанки, простые базовые шаги и амплитуды движений руками.

В основной части занятия разучиваются базовые шаги одного из вида фитнес – аэробики: танцевальной, классической, силовой. При выполнении базовых шагов необходимо сохранить частоту сердечных сокращений для достижения эффективного результата от занятия. Базовые шаги можно выполнять в среднем темпе или с максимальной амплитудой. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. После аэробной нагрузки можно перейти к выполнению упражнений, которые связаны с дыхательной системой.

В заключительной части занятия рекомендуется выполнять упражнения для укрепления мышц пресса, спины, плечевого пояса и груди; упражнения для профилактики плоскостопия; упражнения на развитие гибкости. Во время проведения занятия учащиеся должны соблюдать ряд определенных правил:

- 1) правила личной гигиены и закаливания организма;
- 2) правила организации самостоятельных занятий спортом;
- 3) правила профилактики, травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- 4) правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы и их обсуждение

В конце исследования были повторно проведены нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО для оценивания физических качеств у экспериментальной и контрольной групп на конец исследования (таблица 18).

Таблица 18 - Оценочные результаты физических качеств учащихся 14-16 лет экспериментальной и контрольной групп на конец исследования

Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО (балл)	Конец исследования	
	ЭГ(n=10)	КГ (n=10)
Наклон вперед из положения сидя на полу	4,7±3,1*	4,8±4,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3,7±5,2*	3,5±4,1
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	4,6±5,1*	4,3±4,2
Челночный бег 3x10 м.	4,5±4,2*	4,3±4,1

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – экспериментальная группа.
n – количество испытуемых

* - $p \leq 0,05$, – достоверность различий в группах на конец исследования.

В таблице 19 представлена динамика результатов физических качеств контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования. Сравнительный анализ показывает, что достоверное улучшение физических качеств на конец эксперимента наблюдается в обеих группах.

Таблица 19 - Динамика результатов физических качеств экспериментальной и контрольной групп в процессе исследования

Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО (балл)	Начало исследования		Конец исследования	
	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)
Наклон вперед из положения сидя на полу	4,3±0,2 100%	4,6±0,1 100%	4,7±3,1*+ 109,3%	4,8±4,1* 104,3%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3,4±0,3 100%	3,3±0,4 100%	3,7±5,2*+ 108,8%	3,5±4,1* 106,0%
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	4,2±0,3 100%	4,0±0,1 100%	4,6±5,1*+ 109,5%	4,3±4,2* 107,5%
Челночный бег 3x10 м.	4,2±0,3 100%	4,1±0,1 100%	4,5±4,2*+ 107,1%	4,3±4,1* 104,8%

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа;

* - $p \leq 0,05$, – достоверность различий в одной группе по сравнению с начальным измерением.

+ - $p \leq 0,05$, – достоверность различий в группах.

Таким образом, выполнение упражнений по танцевальной, классической и силовой аэробике с использованием инвентаря ведёт к лучшим результатам в работе с учащимися на уроке физической культуры.

Помимо оценивания физических качеств, мы повторно провели анкетирование Л. Балабкиной «Моё отношение к учению (уроку ФК)» (рисунок 8).

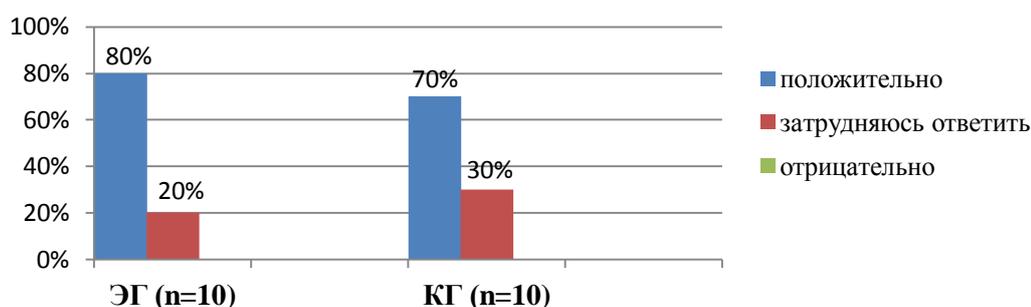


Рисунок 8 – Результаты анкетирования «Моё отношение к учению (уроку ФК) в конце исследования

В экспериментальной группе анкетирование показало, что 80% учащихся положительно относятся к уроку физической культуры, 20% - затруднились ответить. В контрольной группе 70% учащихся положительно относятся к уроку физической культуры, 30% - затруднились ответить. В обеих группах результат «отрицательно» не выявлен.

В конце исследования мы повторно провели дополнительное анкетирование «Моё отношение к учению (уроку ФК) средствами фитнес – аэробики». Результаты анкетирования представлены на рисунке 9.

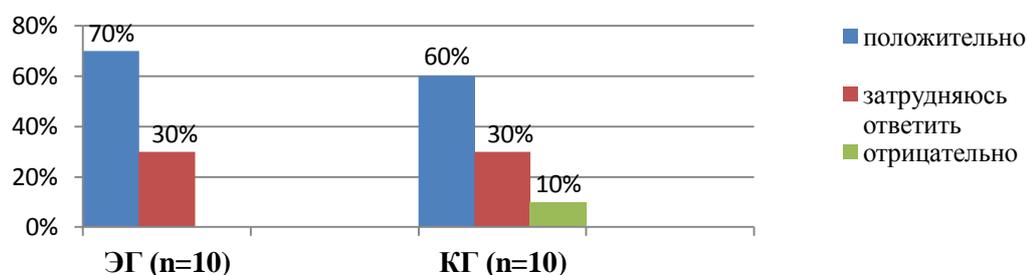


Рисунок 9 – Результаты анкетирования «Моё отношение к учению (уроку ФК) средствами фитнес – аэробики» в конце исследования

Результаты анкетирования в экспериментальной группе показали, что 70% учащихся положительно относятся к уроку физической культуры средствами фитнес – аэробики, 30% - затруднились ответить. В контрольной группе результат «положительно» выявлен у 60% учащихся, 30% - затруднились ответить, результат «отрицательно» обнаружен у 10% учащихся.

Таким образом, результаты анкетирования и физических качеств достоверно улучшились в обеих группах испытуемых, что свидетельствует о позитивных изменениях состояния здоровья, улучшения настроения и самочувствия у учащихся 14-16 лет под влиянием занятий по физической культуре средствами фитнес – аэробики.

Выводы по второй главе

Во второй главе выпускной квалификационной работы мы выполнили следующие задачи:

1. Определили экспериментальную и контрольную группы исследования.
2. Разработали педагогическое и методическое исследования в экспериментальной и контрольной группах.
3. Провели педагогический эксперимент в обеих группах исследования.
4. Подвели итоги педагогического эксперимента; провели математико-статистическую обработку результатов исследования.
5. Разработали практические и методические рекомендации по организации и проведению занятий по фитнес – аэробике с подростками 14-16 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа выполнена на тему: «Педагогическое управление физическим воспитанием подростков на уроке физической культуры средствами фитнес - аэробики».

На сегодняшний день проблема формирования спортивного образования средствами фитнес – аэробики в процессе физического воспитания подростков 14-16 лет на базе средней общеобразовательной школы недостаточно изучена. Поиск новых путей интереса к двигательной активности средствами фитнес – аэробики – это важный процесс для формирования полноценной личности занимающегося. Ведь, фитнес – аэробика не только помогает раскрыть творческий потенциал, но и поднимает настроение, укрепляет сердечно - сосудистую и дыхательную системы, обладает всеми возможностями эффективного средства физического воспитания.

В первой главе выпускной квалификационной работы мы раскрыли понятие «фитнес – аэробика» с точки зрения многих авторов и педагогов; указали виды и разновидности фитнес – аэробики. Рассмотрели возможность применения упражнений по фитнес – аэробике в общеобразовательной школе. Раскрыли понятие «управление» в менеджменте и на уроке физической культуры с точки зрения многих авторов и педагогов, её виды, методы, функции и особенности. Рассмотрели анатомо-физиологические, психологические особенности учащихся 14-16 лет; раскрыли характеристику урока физической культуры в школе: задачи урока, структуру урока, обязанности учителя физической культуры.

Во второй главе выпускной квалификационной работы мы сформировали контрольную и экспериментальную группы; провели педагогическое наблюдение на уроке физической культуры.

При проведении педагогического эксперимента на уроке физической культуры средствами фитнес – аэробики мы смогли определить исходный и конечный результат уровня физических качеств (силы, выносливости, гибкости) у экспериментальной и контрольной группы. Для оценки уровня развития физических качеств мы использовали нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО до и после эксперимента. Для оценивания каждого норматива физкультурно-спортивного комплекса ГТО мы применяли формулу для вычисления среднего арифметического значения. В конце исследования физические качества учащихся 14-16 лет экспериментальной группы стали достоверно выше, чем физические качества в контрольной группе.

Помимо вышеизложенного было проведено анкетирование «Моё отношение к учению (уроку ФК)» с целью проанализировать результаты среди учащихся 14-16 лет о знании урока физической культуры. В конце исследования анкетирование показало, что 80% учащихся положительно относятся к уроку физической культуры, 20% - затруднились ответить. В контрольной группе 70% учащихся положительно относятся к уроку физической культуры, 30% - затруднились ответить. В обеих группах результат «отрицательно» не выявлен.

Также мы проводили анкетирование «Мое отношение к уроку ФК средствами фитнес – аэробики», задача которого проанализировать результаты среди учащихся 14-16 лет о знании фитнес – аэробики. В конце исследования результаты анкетирования в экспериментальной группе показали, что 70% учащихся положительно относятся к уроку физической культуры средствами фитнес – аэробики, 30% - затруднились ответить. В контрольной группе результат «положительно» выявлен у 60% учащихся, 30% - затруднились ответить, результат «отрицательно» обнаружен у 10% учащихся.

Таким образом, задачи, поставленные в начале работы, были решены, цель исследования достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айдынов, Р. Э. Функции управления [Текст] / Р. Э. Айдынов. // Бизнес-образование в экономике знаний: науч. эл. журнал./ Иркутск. гос. ун-т. – Иркутск. – 2017. – № 1. – С. 4-10.
2. Антонова, Э. Р. Фитнес – аэробика как вид спорта [Текст]: учебное пособие / Э. Р. Антонова, О.А.Иваненко. – Челябинск: Изд-во Юж-Урал. гос. гуман.- пед. ун-та, 2016. – 159 с.
3. Аршинник, С. П. Структура и содержание современного здоровьесберегающего урока физической культуры [Текст] / С. П. Аршинник, М. Ю. Пушкарный, В. И. Тхорев. // Ученые записки университета им. Лесгафта: науч. эл. журнал./Кубанский гос. ун-т физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар – 2015. – № 9(125). – С. 32-43.
4. Астахова, Л. Г. Особенности развития личности современных подростков [Текст] / Л. Г. Астахова, Е. Н. Буслаева. // Европейские научные исследования: инновации в науке, образовании и технологиях: науч. эл. журнал./ Калужский гос. ун-т им. К.Э. Циолковского. – Калуга. – 2015. – № 10(11). – С. 4-8.
5. Ахмедова, А. О. Начальная подготовка школьников в фитнес – аэробике в клубе по месту жительства [Текст]: дис. ...студент: 080013: защищена 31.05.2019: утв. 13.09.2019 / А. О. Ахмедова. – Екатеринбург, 2019. – 81 с.
6. Байнова, М. С. Понятие государства и системы государственного управления [Текст] / М. С. Байнова.// Материалы Афанасьевских чтений: науч. эл. журнал./Российский гос. соц. ун-т. – Москва. – 2016. – № 1(14). – С. 49-55.
7. Боброва, В. Г. Требования к учителю физической культуры [Текст] / В. В. Бойко. // Современное образование: науч. эл. журнал./Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург. – 2020. – № 4. – С. 49-57.

8. Богданова, Л. А. Формирование культуры здоровья обучающихся [Текст] / Л. А. Богданова, Е. Н. Голынская, Э. М. Казин. //Профессиональное образование в России и за рубежом: науч. эл. журнал./Ленинградский обл. ин-т развития образования. – СПб. – 2015. – № 1(17). – С. 47-52.
9. Вадутов, У. Х. Методика организации деятельности учащихся на уроках физической культуры [Текст] / У. Х. Вадутов.//Академия: науч. эл. журнал./Средняя общеобразовательная школа №22. – Гиждуван. – 2019. – № 12(51). – С. 91-92.
10. «Возрастные особенности детей старшего школьного возраста»: [сайт]. – URL: <https://helpiks.org/5-102168.html> (дата обращения 11.10.2015). - Режим доступа: для авториз. пользователей
11. Герасимова, Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры [Текст] / Т.В. Герасимова.// Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта: науч. эл. журнал./Волгоградский гос. соц.-пед. ун-т. – Волгоград. – 2015. – № 10. – С. 25-27.
12. Голубев, М. А. «Что такое силовая аэробика?» [сайт]. – URL: <https://strongpeople.ru/blog/sati/chto-takoe-silovaya-aerobika/>(дата обращения 26.02.2015). - Режим доступа: для авториз. пользователей
13. Гусева, О. А. Программа для спортивно – оздоровительного этапа спортивной подготовки по фитнес – аэробике [Текст] / О. А. Гусева, С. Б. Ермолаева.//Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Фитнес-аэробика»: уч. программа./Детско-юнош. спорт. школа №1. – Тобольск. – 2021. – 105 с.
14. Драндров, Г. Л. Теоретические основы взаимодействия физической и спортивной культуры [Текст] / Г. Л. Драндров. // Теория спортивной культуры: науч. эл. журнал./Чувашский гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева. – Чебоксары. – 2013. – № 6. – С. 14-20.

15. Дычко, Л. Н. «Психологические особенности старших подростков 15-16 лет» [сайт]. – URL: https://www.b17.ru/article/psiholog_osoben_starshih_podrostkov15_16/ (дата обращения 25.10.2018) - Режим доступа: для авториз. пользователей
16. Есин, С. Н. Характеристика деятельности преподавателя предмета «Физическая культура и спорт» в вузе [Текст] / С. Н. Есин, А. С. Машичев, С. А. Трошин // Молодой ученый: науч. эл. журнал. – 2019. – № 50(288). – С. 455-456.
17. Жаворонков, Н. В. Анатомо-физиологические особенности детей 13 – 15 лет [Текст] / Н. В. Жаворонков.//Мир современной науки: науч. эл. журнал./Хакасский гос. ун-т им. Н.Ф. Катанова. – Абакан. – 2019. – № 3(55). – С. 7-11.
18. Журавлева, К. Е. Возрастные особенности строения и функционирования сердечно – сосудистой системы детей и подростков [Текст] / К. Е. Журавлева.//Педагогический опыт: науч. эл. журнал.-Проктопьевск. – 2018. – № 9. – С. 4-8.
19. Каримов, А. Х. Индивидуальный подход на занятиях по физической культуре [Текст] / А. Х. Каримов. //Молодой ученый: науч. эл. журнал. – 2016. – №7 (111). – С. 633-634.
20. Кобзева, М. А. Аэробика как средство оздоровления и коррекции избыточного веса у современной молодежи [Текст] / М. А. Кобзева.//Мир педагогики и психологии: науч. эл. журнал./Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург. – 2017. – № 5(10). – С. 7-13.
21. Коннова, А. А. Организация и методика проведения урока физической культуры в условиях ФГОС [Текст] / А. А. Коннова.//Физическая культура в школе: науч. эл. журнал. – Москва. – 2017. – № 12. – С. 5-11.
22. Контроль как звено управления учебно - тренировочным процессом понятие об управлении: [сайт]. - URL:

<https://studfile.net/preview/7231392/> (дата обращения 19.12.2018). - Режим доступа: для авториз. пользователей

23. Линг, В. В. Основные подходы к рассмотрению функций управления [Текст] / В. В. Линг. // Экономика и предпринимательство: науч. эл. журнал. – Москва. – 2015. – № 11. – С. 6-10.

24. Лях, Д. Ю. Функции управления [Текст] / Д. Ю. Лях. // Молодой ученый: науч. эл. журнал. – 2016. – № 29(133). – С. 659-662.

25. Мингалишева, И. А. Моделирование повышения уровня технической и артистической подготовленности занимающихся фитнес – аэробикой [Текст] / И. А. Мингалишева, С. А. Гурьянова. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: науч. эл. журнал. / Ульяновский гос. ун-т им. И.Н. Ульянова. – Ульяновск. – 2017. – № 1. – С. 8-16.

26. Моисеев, М. М. Методы управления в повышении эффективности производства [Текст] / М. М. Моисеев. // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета / Кубанский гос. аграрный ун-т им. И.Т.Трубилина. – Краснодар. – 2017. – № 134. – С. 12.

27. «Мой возраст – особенный (анатомо-физиологические особенности подросткового возраста)»: [сайт]. – URL: <http://obraz.volgograd.ru/> (дата обращения 05.01.2017). – Режим доступа: для авториз. пользователей

28. Назаренко, Л. Д. Концепция методики формирования артистичности выступлений в спортивной аэробике [Текст] / Л. Д. Назаренко, Н. А. Касаткина, Е. К. Тимофеева. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: науч. эл. журнал. / Ульяновский гос. ун-т им. И.Н. Ульянова. – Ульяновск. – 2017. – № 1. – С. 29-37.

29. Напреев, С. Г. Функции педагогического управления в деятельности преподавателя физической культуры [Текст] / С. Г. Напреев.//Педагогические науки: науч. эл. журнал./ Арзамасский ком.-тех. техникум. – Арзамас. – 2017. – № 65(1). – С. 371-374.
30. Обожина, А. Д. Управление физкультурно-спортивной организацией [Текст] :учебное пособие / А. Д. Обожина. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2017. – 78 с.
31. Осипов, А. Н. Повышение мотивации к урокам физической культуры [Текст] / А. Н. Осипов. //Концепт: науч. эл. журнал. – 2015. – № 11. – С. 1-6.
32. Оспанов, А. Н. Структура урока физической культуры [Текст] / А. Н. Оспанов.//Молодой ученый: науч. эл. журнал. – 2019. – № 50. – С. 336-341.
33. Охрименко, Е. В. Урок физической культуры в современной системе образования [Текст] / Е. В. Охрименко.//Современные проблемы науки и образования: науч. эл. журнал./Воронежский гос. пед. ун-т. – Воронеж. – 2017. – № 5. – С. 8-16.
34. Пармузина, Ю. В. Основы фитнес – аэробики [Электронный ресурс] / Ю. В. Пармузина, Е. П. Горманева :[сайт]. URL: <https://www.litres.ru/e-gorbaneva/osnovy-fitness-aerobiki/chitat-onlayn/>
35. Приемы и техники управления учащимися на уроке: [сайт]. - URL:<http://englishschool12.ru> (дата обращения 07.12.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей
36. «Психологические особенности подростка и их учет в педагогическом процессе»: [сайт]. – URL: <https://studfile.net/preview/5997103/page:11/> (дата обращения 17.03.2016). – Режим доступа: для авториз. пользователей
37. Семиболомут, Н. Ю. Дидактические основы проведения уроков физической культуры [Текст] / Н. Ю. Семиболомут.//Физическая культура,

спорт – наука и практика: науч. эл. журнал. – Москва. – 2017. – № 8. – С. 10-18.

38. Серикова, Ю. Н. Особенности танцевальных видов аэробики [Текст] / Ю. Н. Серикова, В. А. Александрова. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. / Московский гос. пед. ун-т. – Москва. – 2020. – № 4(182). – С. 397-400.

39. Скворцова, А. Ю. Фитнес – аэробика [Текст]. / А. Ю. Скворцова. // Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес без границ». – Новокузнецк. – 2021. – 17 с.

40. Скобеев, Д.С. Методы и формы преподавания на уроках физической культуры [Текст] / Д. С. Скобеев. // Сборник методических разработок и педагогических идей. – Тамбов. – 2019. – № 2. – С. 3-5.

41. Скрипниченко, Е. В. Танцевальная аэробика в стиле латино [Текст] / Е. В. Скрипниченко. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч. эл. журнал. / Московский гос. пед. ун-т. – Москва. – 2019. – № 5(183). – С. 196-200.

42. Смирнова, Е. С. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес – аэробика физкультурно-спортивной направленности» [Текст] / Е. С. Смирнова. – Омск. – 2020. – 15 с.

43. Социально-психологические методы и способы управления кадрами: [сайт]. - URL: <https://opersonale.ru> (дата обращения 28.11.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей

44. Сочнев, Ю. В. Анатомо-физиологические особенности детей 13-15 лет [Текст] / Ю. В. Сочнев. // Беликовские чтения: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. / Пятигорский мед.-фарм. ин-т. – Пятигорск. – 2019. – 760 с.

45. Структура урока физической культуры: [сайт]. – URL: <http://sportfiction.ru> (дата обращения 18.02.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей

46. Умерова, С. Р. Особенности проведения урока физической культуры в современном мире [Текст] / С. Р. Умерова. // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – Таганрог. – 2020. – № 4. – С. 118-122.

47. Фанк - аэробика. Базовые движения и особенности. Плюсы и минусы: [сайт]. - URL: <https://clinica-opora.ru> (дата обращения 30.12.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей

48. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 1 апреля 2015 г. №305 /. – Москва. – Текст: электронный // Электронный фонд правовых и нормативно – технических документов: [сайт]. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/420268293?marker=6540IN> (дата обращения 22.04.2015). – Режим доступа: для авториз. пользователей

49. «Фитнес система. Что такое фитнес – аэробика»:[сайт]. - URL: <https://fitclub.ru/blog/detail/chto-takoe-fitness-aerobika/>(дата обращения 4 апреля 2020 г.). - Режим доступа: для авториз. пользователей

50. Черник, В. Ф. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст]:учеб.- метод. пособие / В. Ф. Черник. – Минск. – 2015. – 408 с.

51. Черникова, А. Е. Функции управления и их характеристика [Текст] / А. Е. Черникова.//Иновационная наука: науч. эл. журнал./Сибирская гос. авт. – дор. академия. – Омск. – 2016. – № 4. – С. 100-102.

52. Чернышенко, Ю. К. Классификация средств хип – хоп аэробики, используемых в процессе физического воспитания подростков [Текст] / Ю. К. Чернышенко, М. А. Зайцева.//Физическая культура, спорт – наука и практика: науч. эл. журнал. / Кубанский гос. ун-т физ.культуры, спорта и туризма. – Краснодар. – 2015. – № 1. – С. 14-17.

53. Чеховская, А. Ю. Влияние занятий танцевальной аэробикой на организм человека [Текст] / А. Ю. Чеховская. // Молодой ученый: науч. эл. журнал. – 2017. – № 46. – С. 188-196.

54. «Что такое бодибалет и почему вам обязательно стоит это попробовать»:[сайт]. - URL: <https://bhub.com.ua/chto-takoe-bodi-balet-i-pochemu-vam-obyazatelno-stoit-eto-poprobovat/> (дата обращения 26 марта 2021 г.) - Режим доступа: для авториз. пользователей

55. Шарапов, А. Н. Функциональное состояние сердечно – сосудистой и нейроэндокринной систем у подростков 14-15 летнего возраста [Текст] / А. Н. Шарапов, Н. Б. Сельверова, Л. В. Рублева, С. Б. Догадкина. // Новые исследования: науч. эл. журнал. – Москва. – 2017. – С. 88-110.

56. Шилкина, Р. М. Возрастные особенности подросткового возраста [Текст] / М. Р. Шилкина. // Репродуктивное здоровье детей и подростков: науч. эл. журнал. – Москва. – 2015. – № 4(15). – С. 50-57.

57. Широбакина, Е. А. Опыт применения интерактивных образовательных технологий на практических занятиях по оздоровительной фитнес – аэробике [Текст] / Е. А. Широбакина, Т. А. Андреевко, Е. Г. Ткачева // Теория и практика физической культуры. – Москва. – 2016. – № 5. – С. 61-66.

58. Шмидт, Ю. С. Силовая аэробика как средство укрепления опорно-двигательного аппарата студентов [Текст] / Ю. С. Шмидт. – 2018. – С. 13-14.

59. Юрошкевич, Е. В. Основные аспекты при занятиях степ – аэробикой [Текст] / Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич. // Молодой ученый: науч. эл. журнал. – 2017. – № 3 (137). – С. 624-625.

60. Яковлева, Н. Г. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Н. Г. Яковлева. // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: науч. эл. журнал. – 2016. – С. 56-60.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Таблица А – Упражнения вводно – подготовительной части танцевальной аэробики

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
Ходьба на месте. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон головы вправо, полуприсед 2- наклон головы назад, полуприсед 3- наклон головы влево, полуприсед 4-наклон головы вперед, полуприсед	1 мин 2 подхода по 5 раз	Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно, голову не опускать.
И. п. - руки на поясе, ноги на ширине плеч 1- наклон туловища вправо, левая рука вправо, правая рука на поясе, правая нога полусогнута, левая прямая 2- наклон туловища влево, правая рука влево, левая рука на поясе, левая нога полусогнута, правая прямая 3- наклон туловища вправо, левая рука вправо, правая рука на поясе, правая нога полусогнута, левая прямая 4- наклон туловища влево, правая рука влево, левая рука на поясе, левая нога полусогнута, правая прямая	2 подхода по 5 раз	Выполнять в среднем темпе, ноги прямые, голову не опускать.
И. п. – руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч 1- плечи вперед, полуприсед 2- плечи назад, полуприсед 3- плечи вперед, полуприсед	2 подхода по 5 раз	Выполнять с максимальной амплитудой, руки прямые.

Продолжение таблицы А

<p>И.п. – руки перед грудью, ноги вместе. 1- шаг левой ногой вперед с поворотом туловища влево; 2- шаг правой ногой вперед с поворотом туловища вправо. 3 – шаг левой ногой назад с поворотом туловища влево 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно.</p>
<p>И.п. – руки на пояс, ноги вместе. 1- шаг левой ногой вперед с поворотом туловища влево; 2,3- два пружинистых наклона вперед-книзу-влево, коснутся пола у левой пятки снаружи; 4-выпрямится руки в И.п.; 5-8 тоже с другой ноги, в другую сторону;</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, голову не опускать.</p>
<p>И.п. – руки в стороны, ноги вместе; 1- мах правой ногой вперед-кверху, руки вниз-внутри до хлопка ладонями под ногой; 2-шаг правой ногой вперед, руки в стороны; 3-4-тоже с другой ноги.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, спина прямая.</p>

Таблица А2 – Упражнения заключительной части танцевальной аэробики

<p>И.п. – ноги на ширине плеч 1 – наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину 2 – и.п. 3 – наклон влево, правую руку вверх, левую за спину 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, голову не опускать, спина прямая.</p>
<p>И.П.- ноги на ширине плеч. Потянуться за руками вверх, наклон вперед, руки вперед.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Руки и ноги прямые, спина прямая.</p>
<p>И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз 1 – поднять туловище, руки прижать к полу 2 – и.п. 3 – поднять туловище, руки прижать к полу 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Руки прямые, спина прямая, выполнять в среднем темпе.</p>
<p>И.П. – лежа на спине, руки за голову 1 – правым локтем коснуться левого колена 2 – левым локтем коснуться правого колена 3 – правым локтем коснуться левого колена 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно.</p>
<p>И.П. – ноги на ширине плеч, кисти рук прижать к плечевым суставам 1 – на выдохе наклониться вперед 2 – сделать вдох, вернуться в и.п. 3 – на выдохе наклониться вперед 4 – сделать вдох, вернуться в и.п.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, голову не опускать, ноги прямые.</p>
<p>И.П. – лежа на животе Поднять правую руку и левую ногу, удерживать 30 секунд Поменять положение руки и ноги</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Спина прямая, руки и ноги прямые, выполнять в среднем темпе.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА

Таблица Б – Упражнения вводно – подготовительной части классической аэробики

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
<p>Ходьба на месте. И.п. – ноги поставить на ширине плеч, руки держим на поясе 1- наклон головы вправо, полуприсед 2- наклон головы назад, полуприсед 3- наклон головы влево, полуприсед 4-наклон головы вперед, полуприсед. И. п. – руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч 1- плечи вперед, полуприсед 2- плечи назад, полуприсед 3- плечи вперед, полуприсед И. п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч 1- наклон туловища вправо, левая рука вправо, правая рука на поясе, правая нога полусогнута, левая прямая 2- наклон туловища влево, правая рука влево, левая рука на поясе, левая нога полусогнута, правая нога прямая 3- наклон туловища вправо, левая рука вправо, правая рука на поясе, правая нога полусогнута, левая нога прямая 4- наклон туловища влево, правая рука влево, левая рука на поясе, левая нога полусогнута, правая нога прямая. И.п. – руки на пояс, ноги вместе. 1- шаг левой ногой вперед с поворотом туловища влево; 2,3- два пружинистых наклона вперед-книзу-влево, коснутся пола у левой пятки снаружи; 4-выпрямится, руки в И.п. И.п. – руки перед грудью, ноги вместе. 1- шаг левой ногой вперед с поворотом туловища влево; 2- шаг правой ногой вперед с поворотом туловища вправо. 3 – шаг левой ногой назад с поворотом туловища влево 4 – и.п.</p>	<p>1 мин 2 подхода по 5 раз</p> <p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно, голову не опускать</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой, руки прямые</p> <p>Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно, голову не опускать</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>

Продолжение таблицы Б

И.п. – руки на пояс, ноги вместе. 1- шаг левой ногой вперед с поворотом туловища влево; 2- наклон вперед и вниз к левой ноге 3- наклона вперед и вниз к правой ноге 4- и.п.	2 подхода по 5 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
---	--------------------	-------------------------------------

Таблица Б1 – Упражнения основной части классической аэробики

<p>Базовые шаги Step-touch И.П. – руки на поясе 1 – левая нога шагает в сторону. 2 – правая нога приставляется к левой ноге.</p> <p>Step-tap И.П. – руки на поясе 1 – шаг правой ногой в сторону. 2 – левой ногой коснуться пола перед правой ногой. 3 – 4 – и.п.</p> <p>И.П. – о.с. Chasse 1 – правой ногой в правую сторону. 2 – левую ногу приставить к правой 3 – правая нога шагает на месте. 4 – и.п.</p> <p>Step-kick И.П. – о.с. 1 – шаг правой ногой в правую сторону. 2 – левую ногу разогнуть в колене 3 – шаг левой ногой в левую сторону 4 – и.п.</p> <p>Step-curl И.П. – ноги на ширине плеч 1 - шаг правой ногой в правую сторону 2 – левая нога делает захлест (согнуть в колене назад) 3 - шаг левой ногой в левую сторону 4 – и.п.</p> <p>Step-lunge И.П. – о.с. 1 – правой ногой сделать шаг вперёд, на неё переносится вес тела. 2 – левым носком ноги коснуться пола позади правой ноги 3 – левой ногой сделать шаг вперёд, на неё переносится вес тела. 4 – и.п.</p> <p>Применить метод сложения и повтора для составления связки</p>	<p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно, голову не опускать</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>Выполнять в среднем темпе, дышать равномерно, голову не опускать</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>
--	---	---

Таблица Б2 – Упражнения заключительной части классической аэробики

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
<p>И.П. – упор, лежа на спине, руки за головой 1 – правым локтем коснуться левого колена 2 – левым локтем коснуться правого колена 3 – правым локтем коснуться левого колена 4 – и.п.</p>	2 подхода по 10 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз 1 – поднять туловище, руки прижать к полу 2 – и.п. 3 – поднять туловище, руки прижать к полу 4 – и.п.</p>	2 подхода по 10 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз 1 – поднять туловище, руки прижать к полу 2 – и.п. 3 – поднять туловище, руки прижать к полу 4 – и.п.</p>	2 подхода по 10 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>И.П.- ноги поставить на ширине плеч. 1,2 - потянуться вверх за руками 3,4 – сделать наклон вперед, руки вперед 5 -7 – потянуться вверх за руками 8 – и.п.</p>	2 мин	Выполнять в среднем темпе
<p>И.П. –ноги поставить на ширине плеч 1 –сделать наклон вправо, руку левую руку , правую за спину 2 – и.п. 3 – наклон влево, правую руку вверх, левую за спину 4 – и.п.</p>	2 подхода по 5 раз	Выполнять в среднем темпе, спина прямая
<p>И.П. – ноги на ширине плеч, кисти рук прижать к плечевым суставам 1 – на выдохе наклониться вперед 2 – сделать вдох, вернуться в и.п. 3 – на выдохе наклониться вперед 4 – сделать вдох, вернуться в и.п.</p>	2 подхода по 5 раз	Выполнять в среднем темпе, спина прямая.
<p>И.П. – лежа на животе Поднять правую руку и левую ногу Поменять положение руки и ноги</p>	30 сек	Ноги и руки прямые, спина прямая

Продолжение таблицы В

<p>И.п.- руки на поясе 1- выпад вперед на левую ногу 2- и.п. 3- выпад вперед на левую ногу 4- и.п.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p>
<p>И.п.- руки на поясе 1 – выпад в правую сторону на правую ногу 2 – и.п. 3 – выпад в правую сторону на правую ногу 4 – и.п.</p>	<p>2 подхода по 5 раз</p>	<p>Выполнять в среднем темпе</p>

Таблица В1 – Упражнения основной части силовой аэробики

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
И.п.- лежа на спине, руки за голову 1- поднять туловище 2- и.п. 3- поднять туловище 4- и.п.	2 подхода по 10 раз	Ноги согнуты, выполнять в среднем темпе
И.п.- лежа на спине, руки за голову 1- поднять туловище, правым локтем коснуться левого колена 2- и.п. 3- поднять туловище, правым локтем коснуться левого колена 4- и.п.	2 подхода по 10 раз	Выполнять в среднем темпе
И.п.- лежа на спине, руки за голову 1-поднять туловище, левым локтем коснуться правого колена 2- и.п. 3- поднять туловище, левым локтем коснуться правого колена 4- и.п.	2 подхода по 10 раз	Выполнять в среднем темпе
И.п.- лежа на полу, руки за голову 1- поднять обе ноги 2- и.п. 3- поднять обе ноги 4- и.п.	2 подхода по 10 раз	Ноги прямые, выполнять в среднем темпе
И.п.- упор лежа на коленях 1- отжаться от пола 2- и.п. 3- отжаться от пола 4- и.п.	2 подхода по 10 раз	Ноги прямые, спина прямая
И.п.- лежа на правом боку, согнуть левую ногу, перекрестить ее с правой 1- поднять обе ноги 2- и.п. 3- поднять обе ноги 4- и.п.	2 подхода по 10 раз	Ноги прямые, выполнять в среднем темпе
И.п.- упор лежа на коленях 1- поднять и отвести левую ногу 2- и.п. 3- поднять и отвести левую ногу 4- и.п.	2 подхода по 10 раз	Выполнять в среднем темпе
И.п.- упор лежа на коленях 1- поднять и отвести правую ногу 2- и.п. 3- поднять и отвести правую ногу 4- и.п.	2 подхода по 10 раз	Выполнять в среднем темпе

Таблица В2 – Упражнения заключительной части силовой аэробики

Упражнения	Кол-во подходов	Общие методические рекомендации
<p>Ходьба на месте И.п.- ноги поставить на ширину плеч, руки перед собой 1- приставной шаг вправо, полуприсед 2- и.п. 3- приставной шаг вправо, полуприсед 4- и.п. 5- приставной шаг влево, полуприсед 6- и.п. 7- приставной шаг влево, полуприсед И.п.- ноги поставить на ширину плеч, руки перед собой 1- приставной шаг вправо, глубокий присед 2- захлест левой ноги, 3- приставной шаг влево, глубокий присед 4- захлест правой ноги 5- приставной шаг вправо, глубокий присед 6-захлест левой ноги 7-приставной шаг влево, глубокий присед Ходьба на месте И.п.- упор присев, руки перед собой 1- перекаат сделать вправо 2- перекаат сделать влево 3- перекаат сделать вправо 4- и.п. И.п.- лежа на правом боку, согнуть левую ногу, перекрестить ее с правой 1- поднять обе ноги 2- и.п. 3- поднять обе ноги 4- и.п. И.п.- лежа на левом боку, согнуть правую ногу, перекрестить ее с левой 1- поднять ноги вверх 2- и.п. 3- поднять ноги вверх 4- и.п.</p>	<p>1 мин. 2 подхода по 10 раз</p> <p>2 подхода по 10 раз</p> <p>30 сек 2 подхода по 10 раз</p> <p>2 подхода по 10 раз</p> <p>2 подхода по 10 раз</p>	<p>Спина прямая, голову не опускать Ноги согнуты, выполнять в среднем темпе</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Дышать равномерно Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

АНКЕТИРОВАНИЕ «МОЁ ОТНОШЕНИЕ К УЧЕНИЮ»

1. Я знаю этот предмет
2. Я люблю им заниматься
3. С удовольствием иду на урок
4. Никогда не пропускаю этот урок без уважительной причины
5. Доволен отношением учителя ко мне
6. Всегда понимаю объяснения нового материала
7. Домашнее задание по этому предмету выполняю сам
8. Читаю дополнительную литературу по предмету

Максимальная сумма баллов – 16

Критерии:

- 0 – это не про меня
- 1 – затрудняюсь ответить
- 2 – это про меня