

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природно-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ
З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи ФК 22М заочного відділення
спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізична культура)
освітньої програми Середня освіта.
Фізична культура
Кругова Юлія Михайлівна

Керівник: Цибульська В.В.,
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент

Рецензент: Безверхня Г.В.,
кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, професор кафедри
фізичної культури, спорту та
здоров'я Луцького національного
технічного університету

Запоріжжя – 2023 рік

АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувачки вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми Середня освіта. Фізична культура Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Кругової Юлії Михайлівни

на тему: «ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ»

У дослідженнях останніх років відзначається зниження рівня здорових дітей, спостерігається стрімке зростання функціональних порушень. Тому одним із головних завдань фізичного виховання є залучення підлітків до активної фізкультурної діяльності з метою формування та розвитку компетенцій зі зміцнення та збереження здоров'я, а також підвищення функціональних можливостей. У даний час, у процесі фізичного виховання, необхідне створення нових оздоровчих програм, ціль яких буде спрямована не лише на зміцнення фізичного здоров'я підлітків, а й на нормалізацію психофізичного стану засобами фізичної культури, а також виховання творчого підходу до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Для цього найбільш ефективною формою є оздоровча аеробіка, яка надає не тільки позитивний вплив на організм, але й викликає у підлітків інтерес.

Об'єкт дослідження – дослідження функціональних можливостей організму підлітків.

Мета – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив оздоровчої аеробіки на функціональні можливості підлітків та їх фізичний розвиток.

Педагогічний експеримент проводився на базі Харківського фізично-математичного ліцею № 27. Для проведення дослідної роботи було створено експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) групу, по 30 підлітків в кожній. У процесі педагогічного дослідження в експериментальній групі була використана розроблена нами програма з використанням оздоровчої аеробіки, контрольна група займалася за традиційною програмою з фізичного виховання.

Ефективність розробленої методики визначалася щодо зміни рівня розвитку функціональних особливостей. Нагадаємо, що всі вимірювання проводилися два рази: на початку навчального року і в кінці. Щоб перевірити ефективність запропонованої програми нами був проведений констатувальний експеримент. Порівняльний аналіз, проведений в кінці дослідницької діяльності, показав ефективність запропонованих комплексів вправ і приріст результатів практично у всіх тестах у порівнянні з результатами на початку експерименту.

Аналізуючи дані показники функціональних можливостей підлітків, можна зробити висновки, що на покращення в значній мірі впливає, перш за все, організована форма занять з оздоровчої аеробіки. Проведений педагогічний експеримент показав, що раціонально організовані заняття є дієвим засобом

підвищення адаптаційних можливостей організму учнів та профілактики захворювань. Використання оздоровчої аеробіки та її сучасних напрямів у структурі уроку фізичної культури учнів старших класів сприяв поліпшенню показників функціонального стану та їх фізичної підготовленості. Таким чином, аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи дає можливість зробити висновок про ефективність запропонованої програми.

Ключові слова: підлітки, функціональні можливості, заняття з фізичного виховання, оздоровча аеробіка, фізичний розвиток, фізичні якості.

ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Kruhova Yuliia

on the topic: " INCREASING THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF TEENAGERS USING HEALTH AEROBICS "

In the studies of recent years, a decrease in the level of healthy children is noted , and a rapid increase in functional disorders is observed. Therefore, one of the main tasks of physical education is to involve teenagers in active physical activity with the aim of forming and developing competencies for strengthening and preserving health, as well as increasing functional capabilities. Currently, in the process of physical education, it is necessary to create new health programs, the purpose of which will be aimed not only at strengthening the physical health of adolescents, but also at normalizing the psychophysical state by means of physical culture, as well as at fostering a creative approach to physical culture and health activities. For this, the most effective form is health aerobics, which not only has a positive effect on the body, but also arouses the interest of teenagers.

Object research - research of the functional capabilities of the body of teenagers.

Goal – to theoretically substantiate and experimentally verify the influence of recreational aerobics on the functional capabilities of adolescents and their physical development.

Pedagogical experiment was held on the basis of the Kharkiv Physical and Mathematical Lyceum No. . An experimental (EG) and a control (CG) group were created to conduct the research, each consisting of 30 teenagers . In the process of pedagogical research, experimental group used a program developed by us health aerobics, while the control group engaged in a traditional physical education program.

The effectiveness of the developed technique was determined in relation to the change in the level of development of functional features. We remind you that all measurements were carried out twice: at the beginning and at the end of the school year. In order to check the effectiveness of the proposed program, we conducted a confirmatory experiment. The comparative analysis carried out at the end of the research activity showed the effectiveness of the proposed sets of exercises and the increase in results in almost all tests compared to the results at the beginning of the experiment.

Analyzing these indicators of the functional capabilities of teenagers, we can conclude that the improvement is largely influenced, first of all, by the organized form of health aerobics classes. The conducted pedagogical experiment showed that rationally organized classes are an effective means of increasing the adaptation capabilities of the students' body and preventing diseases. The use of health aerobics

and its modern directions in the structure of the physical culture lesson of senior school students contributed to the improvement of indicators of the functional state and their physical fitness. Thus, the analysis of the results of research and experimental work makes it possible to draw a conclusion about the effectiveness of the proposed program.

Key words: teenagers, functionality, classes in physical education, health aerobics, physical development, physical quality.

РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура»

Мелітопольського державного педагогічного університету

імені Богдана Хмельницького

Кругової Юлії Михайлівни

на тему: «ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ»

Магістерська робота складається вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел; викладена на 73 сторінках комп'ютерного тексту, з них основний зміст роботи складає 67 сторінок. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 13 таблицях. Список використаних джерел включає 54 бібліографічних посилань.

У вступі відзначається, що у дослідженнях останніх років простежується зниження рівня здорових дітей, спостерігається стрімке зростання функціональних порушень. Тому одним із головних завдань фізичного виховання є залучення підлітків до активної фізкультурної діяльності з метою формування та розвитку компетенцій зі зміцнення та збереження здоров'я, а також підвищення функціональних можливостей. У даний час, у процесі фізичного виховання, необхідне створення нових оздоровчих програм, ціль яких буде спрямована не лише на зміцнення фізичного здоров'я підлітків, а й на нормалізацію психофізичного стану засобами фізичної культури, а також виховання творчого підходу до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Для цього найбільш ефективною формою є оздоровча аеробіка, яка надає не тільки позитивний вплив на організм, але й викликає у підлітків інтерес. Заняття оздоровчою аеробікою у закладах загальної середньої освіти з предмету фізичної культури дозволяє повною мірою розкрити та розвинути необхідні фізичні, фізіологічні та психічні якості, необхідні для подальшого розвитку особистості. Фахівцями встановлено, що систематичні заняття оздоровчою аеробікою дозволяють покращити статуру, фізичну підготовленість, сформувати раціональний спосіб життя, зміцнити здоров'я, підвищити психічну працездатність. Внаслідок аеробних навантажень значно зростає капілярна мережа. Аеробічні оздоровчі вправи найбільшою мірою сприяють різнобічному фізичному розвитку підлітків, пред'являючи високі вимоги до серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату, до всіх сторін психіки, тобто, оздоровча аеробіка впливає на функціональні можливості організму підлітків.

Об'єкт дослідження - функціональні можливості організму підлітків.

Предмет дослідження – підвищення функціональних можливостей підлітків з використанням засобів оздоровчої аеробіки

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити

вплив оздоровчої аеробіки на функціональні можливості підлітків та їх фізичний розвиток.

Відповідно до поставленої мети, було визначено такі основні завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати морфофункціональні особливості організму підлітків.
- 2) Висвітлити вплив занять оздоровчої аеробіки на фізичний розвиток підлітків;
- 3) Розглянути методи проведення навчально-тренувального заняття оздоровчої аеробіки;
- 4) Провести оцінку функціональних можливостей підлітків;
- 5) Розробити програму оздоровчої аеробіки, яка спрямована на підвищення функціональних можливостей підлітків.

Методи дослідження: У процесі розв'язання зазначених завдань використовувалися теоретичні та емпіричні методи дослідження. До теоретичних належали: вивчення, аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури в розрізі досліджуваної проблеми, синтезування результатів експерименту. До групи емпіричних входили: анкетування, вивчення добової рухової активності, педагогічні методи дослідження включали констатувальний та формувальний експеримент, де здійснювалася оцінка функціональних можливостей підлітків та рівня їх фізичного розвитку, методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Матеріали дипломної роботи можуть бути корисними у ході фізичного виховання не лише підлітків, а й учнів середнього шкільного віку. Розроблена програма оздоровчої аеробіки може бути застосована для самостійних занять вдома. Матеріали та висновки роботи можуть бути використані в навчальному процесі у підготовці фахівців фізичного виховання, для підготовки відповідних спецкурсів і спецсеминарів та у процесі післядипломної освіти фахівців фізичної культури, для підготовки педагогів фізичної культури і дитячих спортивних тренерів.

Загальний зміст.

Розділ 1. Найбільш важким етапом у розвитку особистості є саме підлітковий вік. Саме цей період проявляється бурхливим зростанням і розвитком організму, коли відбувається інтенсивне зростання тіла, вдосконалюється м'язовий апарат, йде процес окостеніння скелета. Підлітковий вік – це період життя, коли відбувається статеве дозрівання, що супроводжується прискореним фізичним розвитком. Мабуть, це найбільш складний і суперечливий етап онтогенезу, який з повним правом можна віднести до розряду критичних періодів розвитку. У той же час відзначається швидка пристосовність до навантажень. Ці явища пов'язані з тим, що у дітей даного віку артерії мають порівняно ширший просвіт при хорошій еластичності кровоносних судин. Відзначається відносна слабкість дихальних м'язів. У підлітковому віці спостерігаються ряд особливостей в серцево-судинній системі: прискорюються темпи зростання серця у всіх напрямках (особливо збільшується лівий шлуночок), в результаті чого, різко

збільшується його вага. Пристосування до навантажень в цьому віці йде за рахунок частоти серцевих скорочень. Інтенсивне зростання серця випереджає зростання судин. Тому у підлітків часто підвищується кров'яний тиск: нагнітальна сила серця зростає, але вона зустрічає опір з боку ще відносно вузьких кровоносних судин.

Розглянуті періоди розвитку фізичних якостей дають підставу вважати підлітковий вік як сприятливий для цілеспрямованого розвитку фізичної підготовленості та покращення функціональних можливостей організму. Звідси випливає, що виконання спеціальних вправ в тренувальних режимах, буде допомагати вирішувати завдання навчання технічним прийомам і підвищення функціональних можливостей організму. Особливо якщо ці вправи матимуть оздоровчий вплив.

Нині ведеться пошук нових видів фізкультурно-спортивної активності, які дозволяють зберегти здоров'я людини, підвищити рівень розвитку фізичних якостей, сприяти розвитку здорового способу життя. Так, грамотне та цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему фізичного виховання підлітків, у заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання є на сьогоднішній день одним з основних та актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм ЗЗСО.

Одним із перспективних напрямів реалізації особистісно-орієнтованого підходу в фізичному вихованні підлітків виступає спортизація фізичного виховання, яка враховує індивідуальну своєрідність фізкультурно-спортивних інтересів та здібностей кожного підлітка у галузі фізичної культури.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що ефективність використання комплексного підходу до занять оздоровчою аеробікою, що сприяє оздоровленню та підвищенню рівня всебічної фізичної та рухової підготовленості. У роботі експериментально доведено, що побудова занять за блоковим принципом значно підвищує ефективність навчально-тренувального процесу та формує інтерес до занять, викликає потребу у здоровому способі життя.

Заняття оздоровчою аеробікою дозволяє повною мірою розкрити та розвинути необхідні фізичні, фізіологічні та психічні якості. Фахівцями встановлено, що систематичні заняття оздоровчою аеробікою дозволяють покращити статуру, фізичну підготовленість, сформувати раціональний спосіб життя, зміцнити здоров'я, підвищити психічну працездатність

Аеробні вправи сприяють незначному збільшенню ваги та функціональної потужності деяких залоз; знижують реакцію залоз виконання помірної м'язової роботи; підвищують здатність певних залоз підтримувати високу функціональну активність протягом тривалого часу; змінюють чутливість тканин до гормонів, що сприяє поліпшенню регуляції функцій організму та обмінних процесів.

Таким чином, систематичні заняття аеробікою дозволяють набути гарного самопочуття, настрою, покращити здоров'я. Саме завдяки цьому різні види

оздоровчої аеробіки інтенсивно розвиваються і набувають все більшої популярності серед підлітків.

Розділ 2. Дослідження проводились на базі Харківського фізично-математичного ліцею № 27. Для проведення дослідної роботи було створено експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) групу, по 30 підлітків в кожній. У процесі педагогічного дослідження в експериментальній групі була використана розроблена нами програма з використанням оздоровчої аеробіки, контрольна група займалася за традиційною програмою з фізичного виховання.

Одним із найважливіших педагогічних завдань є формування в колективі тих, хто займається фізичними вправами, атмосфери доброзичливості та взаємопідтримки, що зумовлюється потребою в спілкуванні, у встановленні та збереженні добрих взаємин з іншими членами колективу. У цьому разі мотивація до регулярних занять руховою діяльністю посилюватиметься.

Експериментальна робота була проведена у продовж року: початок експериментального дослідження – вересень 2022 року, закінчення – вересень 2023. За допомогою тестів був виявлений рівень функціональних можливостей підлітків.

Мета нашого дослідження – побудова програми оздоровчої аеробіки, яка спрямована на підвищення функціональних можливостей підлітків.

Дослідження здійснювали п'яти етапами:

Мета першого етапу (вересень-листопад 2022 р.) – обґрунтування проблеми і розробка інструментарію досліджень, вивчено науково-теоретичні і методичні аспекти фізичного виховання та оздоровчої аеробіки як ефективного засобу покращення функціональних можливостей підлітків. У процесі вивчення літератури ми зробили її аналіз і узагальнення по темі. Також було проведено вивчення теоретичних, методологічних і практичних основ проблеми нашої роботи. У процесі аналізу науково-методичної літератури, організаційно-методичних матеріалів і бесід з фахівцями було обрано напрямок дослідної роботи, визначена тема, мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

На другому етапі дослідження (грудень 2022 р.) була обрана база дослідження. Вся дослідницька робота проводилася на базі школи, в дослідженні взяли участь 60 підлітків. Для проведення дослідної роботи було створено експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) групу, по 30 підлітків в кожній групі.

Також на другому етапі був проведений констатувальний експеримент. Визначалися психофізичні особливості підлітків, розвиток фізичного стану та проводилася первинна оцінка функціонального резерву організму. Було проведено спостереження і тестування. За результатами якого зроблений порівняльний аналіз рівня функціональних можливостей двох груп підлітків.

Третій етап (січень-лютий 2023 р.) було присвячено розробці програми з оздоровчої аеробіки, яка спрямована на підвищення функціональних можливостей підлітків. Цей етап передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності впровадження запропонованої системи.

Для проведення формувального експерименту було розроблено комплекс заходів з використання оздоровчої аеробіки.

На четвертому етапі (лютий-серпень 2023 р.) нами було впроваджено розроблену систему занять з використанням оздоровчої аеробіки. Варто зауважити, що цей етап тривав протягом другого семестру навчального року.

На п'ятому етапі (вересень-листопад 2023 р.) ми здійснювали експериментальну перевірку ефективності розробленої програми. В експериментальній групі були використані заняття з оздоровчої аеробіки, які сприяли підвищенню функціональних можливостей підлітків. Заняття в контрольній групі проводили за традиційною програмою.

Розділ 3. В результаті аналізу науково-методичної літератури було виявлено, що порівняно із системою звичайних занять оздоровчими фізичними вправами, заняття з використанням вправ оздоровчої аеробіки є доступними, водночас роблять заняття цікавими. Основними критеріями оцінки ефективності занять є підвищення адаптаційного потенціалу функціональних можливостей організму; покращення показників фізичного розвитку; показників фізичної і функціональної підготовленості.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам розробити «Програму оздоровчої аеробіки, яка спрямована на підвищення функціональних можливостей підлітків». Методика організації викладання курсу «Оздоровча аеробіка» спрямована на активізацію рухової мотивації учнів за рахунок впровадження активних та інтерактивних методів навчання підвищення інтересу учнів до навчальних занять. Для цього застосували діяльнісний підхід, суть якого полягає в тому, щоб підняти внутрішню мотивацію учнів до власної рухової діяльності.

На навчально-практичних заняттях ми використовували такі методи навчання.

Робота у малих групах на заняттях оздоровчої аеробіки. Для учнів створюються умови колективної роботи, завдання підбираються в залежності від фізичної підготовленості учнів, є можливість обмінюватися своєю думкою, прислухатися один до одного, при необхідності вчитель може виправити, порадити.

Метод творчих завдань дозволяє забезпечити формування в учнів творчого та креативного мислення до розробки танцювальних зв'язок та комплексів фізичних вправ.

Метод проєктів допомагає розробити особистісний проєкт у рамках оздоровчої спрямованості та подати у вигляді презентації.

Аналіз конкретної ситуації (case-stud) дає можливість на методико-практичних заняттях обговорити події, факти, дані, характерні ситуації в галузі управління тренувальним процесом.

Інструкторська практика – учні на практичних заняттях проводять розминочну та заключну частину навчально-тренувального заняття « Оздоровчої

аеробіки».

Суддівська практика – учні самостійно здійснюють пошук та огляд літератури в електронних джерелах на тему суддівство змагань і допомагають у суддівстві змагань з багатоборства та кросової підготовки. У позанавчальній фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності учні активно беруть участь у спортивних святах: «Крос нації», «Травнева прогулянка».

Одним із показників фізичного стану студентів є фізичний розвиток. Дослідження змін у фізичному розвитку дають змогу об'єктивно контролювати оздоровчий ефект. Одним з основних показників фізичного розвитку є антропометричні дані. У нашому дослідженні контролювали й аналізували такі показники: довжину тіла, вагу тіла, ваго-ростовий індекс і життєву ємність легень. Зріст, поряд із вагою тіла, є важливою характеристикою фізичного розвитку. Початкові середні значення параметрів фізичного розвитку у експериментальній групі є висока інтенсивність процесів зростання ваги тіла і ОГК, середні показники яких перевищили вікові норми. Вони виявилися найбільш високими у дівчаток ЕГ. Середні величини ІМТ у всіх груп хлопчиків і дівчаток перевищили вікові та статеві норми, відповідно рівні $15,9-20,2 \text{ кг/м}^2$ і $15,6 - 20,5 \text{ кг/м}^2$. Середнє значення ІМТ у 14-річних хлопчиків ЕГ склало $22,8 \pm 1,08 \text{ кг/м}^2$ з індивідуальними його значеннями в межах від $15,8$ до $34,1 \text{ кг/м}^2$. У КГ результати значно кращі, з ожирінням виявлено лише 5% підлітків, серед дівчат та хлопців цієї групи.

Використання на заняттях вправ оздоровчої аеробіки сприяє зміні показників фізичної підготовленості. Після проведення формувального педагогічного експерименту можна говорити про високий рівень фізичної підготовленості підлітків після апробації нашої програми. Хоч вона і була спрямована на підвищення функціонального стану, але вона сприяла розвитку і фізичної підготовленості підлітків. Також ми переглянули показники добової рухової активності підлітків експериментальної групи після проведення педагогічного дослідження. Слід зазначити, що впровадження оздоровчої аеробіки в систему фізичного виховання підлітків дозволяє ефективно вирішувати завдання оздоровлення нації. Доцільність використання оздоровчої аеробіки у процесі фізичного виховання підтверджується наступним: оздоровча гімнастика сприяє психологічному розвитку, заспокоює, розвиває інтелектуальні, психофізичні та рухові якості людини. Систематичні заняття з оздоровчої аеробіки розширюють функціональні можливості рухового апарату, нервової системи, вегетативних органів, вдосконалюються координаційні та адаптаційні здібності.

Одним зі шляхів розвитку фізичної підготовленості є застосування комплексів фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Наше основне практичне завдання полягало в тому, щоб показати можливість поліпшення вищевказаних показників. Розвиток фізичних якостей створює сприятливі умови для запобігання функціональним змінам в опорно-руховому апараті та у формуванні необхідних рухових навичок.

За результатами дослідження сформульовані висновки:

Сучасний прискорений ритм життя, підвищені розумові фізичні навантаження вимагають від підлітків особливого розуміння необхідності піклуватися про своє здоров'я. Для успішної навчальної, а в майбутньому професійної діяльності, здобувачам необхідні високий рівень фізичної та розумової працездатності, хороший фізичний розвиток і рухова підготовка.

Аналіз науково-методичної літератури дав змогу обґрунтувати значущість занять за програмою оздоровчої аеробіки як ефективного засобу фізичного виховання, який забезпечує різнобічний вплив на організм і сприяє формуванню стійкого інтересу до систематичного використання засобів фізичної культури та спорту з метою саморозвитку та самовдосконалення.

У результаті проведеного теоретичного й експериментального дослідження було підтверджено обґрунтованість припущення, правомірність висунутих положень на захист, вирішено поставлені завдання.

У результаті експериментальної роботи зроблено такі висновки:

1. Підлітковий вік – це віковий діапазон 11-15 років. В даний період відбувається формування основних морфофункціональних структур організму дитини, а також він збігається з періодом навчання в школі, і від того, як будуть враховуватися адаптаційні можливості організму, залежить його становлення і фізичний розвиток. У цьому віці в основних рисах завершується фізичний розвиток людини і перший період статевого дозрівання. Морфофункціональні перебудови основних фізіологічних систем на цих етапах розвитку обумовлюють навантаження гомеостатичних механізмів, збільшення енерговитрат, високу чутливість до сукупності факторів зовнішнього середовища, що дозволяє віднести ці періоди до категорії критичних. Стан вегетативних функцій знаходиться в безпосередній залежності від рівня рухової активності, яка, в свою чергу, є необхідною умовою підтримки нормального функціонального стану людини. М'язова система характеризується прискореним зростанням м'язів і сили, особливо у хлопчиків. Підвищується здатність до тривалої фізичної роботи, вдосконалюється координація рухів, проте силові навантаження переносяться гірше, ніж швидкі рухи. Даний вік збігається з початком статевого дозрівання, і тому спостерігаються, особливо спочатку, підвищена збудливість і нестійкість нервової системи.

У старшому шкільному віці формування кісткової і м'язової систем майже завершується. Відзначається посилене зростання тіла в довжину, значно збільшується вага тіла і зростає м'язова сила. Інтенсивно розвиваються дрібні м'язи, удосконалюються точність і координація рухів. Завершується статеве дозрівання організму. Показники фізичного розвитку наближаються до показників дорослої людини, функціональний розвиток головного мозку досягає значної досконалості, стають можливими більш тонкі і складні форми його аналітичної та синтетичної діяльності, посилюються гальмівні процеси.

2. У наші дні під «аеробікою» здебільшого розуміють синтез

загальнорозвиваючих гімнастичних та танцювальних вправ, які виконуються під ритмічну музику потоковим методом. Заняття оздоровчою аеробікою покликані забезпечувати, поряд з іншими завданнями фізичного виховання, необхідний обсяг знань про культуру рухів, технологію їх засвоєння, механізми впливу на організм. Цілеспрямоване використання потенціалу фізичних вправ дозволяє виховувати естетичні уявлення, у тих, хто займається, формувати естетичні почуття і відчуття, проводити естетичну самооцінку рухової діяльності, оцінювати навколишню дійсність за критеріями краси. Заняття оздоровчою аеробікою дозволяють повною мірою розкрити та розвинути необхідні фізичні, фізіологічні та психічні якості. Фахівцями встановлено, що систематичні заняття оздоровчою аеробікою дозволяють покращити статуру, фізичну підготовленість, сформувати раціональний спосіб життя, зміцнити здоров'я, підвищити психічну працездатність. Регулярні заняття аеробікою викликають збільшення швидкості кровотоку, інтенсивність обміну речовин з використанням кисню. Заняття аеробікою позитивно впливають на дихальну систему людини, оскільки в процесі тренувань збільшується число альвеол і зростає життєва ємність легень. Дихальний апарат краще засвоює кисень, який забезпечує повноцінну життєдіяльність клітин, і цим підвищує працездатність організму.

3. На навчальних заняттях з оздоровчої аеробіки активно використовуються дидактичні методи: словесний, наочний, практичний. В оздоровчій аеробіці також застосовують метод «кругового» тренування, «інтервальний», «змагальний» метод. Впровадження активних та серед них інтерактивних форм навчання одна з найважливіших напрямів удосконалення підготовки учнів. Основні методичні інновації пов'язані сьогодні з застосування інтерактивних методів навчання.

Вчитель, без сумніву, зобов'язаний контролювати техніку виконання кожної вправи у учнів та задіяти різні прийоми даних про результати дій. Це може бути інформація про біомеханічні характеристики руху (напрямку, амплітуду, швидкості та ін.), а також оцінна інформація (про ефективність, відповідність стандартам та іншим різним характеристикам). Для підтримки інтересу до тренувальних занять оздоровчої аеробіки, для мотивації учнів до спонукання відвідувати навчально-тренувальні заняття, викладачеві слід дотримуватися чітко виробленої стратегії навчання та ускладнення танцювальних програм залежно від можливостей, досвіду, віку та підготовленості учнів. На підставі вищевикладеного можна зробити висновок, що застосування різних методів дає більше можливості для розвитку особистісних та професійних навичок учнів засобами оздоровчої аеробіки.

4. Нами була проведена оцінка функціональних можливостей організму підлітків. Дослідження було проведене на базі Харківського фізично-математичного ліцею № 27. Для проведення дослідної роботи було створено експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) групу, по 30 підлітків в кожній. За допомогою тестів був виявлений рівень соматичного здоров'я підлітків.

Проведена оцінка показала, що у підлітків КГ переважає середній рівень соматичного здоров'я. У ЕГ результати значно гірші, майже всі поканики соматичного здоров'я підлітків ЕГ не відповідало нормам. У дівчат та хлопців спостерігається ожиріння та тахикардія. Це все негативно позначається на загальному та фізичному стані підлітків. Результати контрольної групи були набагато кращими, ніж в експериментальній групі. Результати експериментальної групи досить низькі і потребували підвищення за допомогою програми з використанням оздоровчої аеробіки.

5. Розроблена експериментальна методика ґрунтувалася на оптимальному поєднанні змісту базового компонента та варіативного (використання цілеспрямованих комплексів оздоровчої аеробіки). В основу змісту було покладено розроблену схему розподілу навчального матеріалу занять з базової та степ-аеробіки, використання нових її напрямків: фанк-аеробіки (виконання вільних танцювальних рухів у стилі «хіп-хоп»), памп-аеробіки (силовий різновид аеробіки з використанням гантелей та амортизаторів), тай-бо (аеробіка з елементами східних) єдиноборств – ушу, таеквондо, кікбоксингу) та аеробоксингу (аеробіка з використанням елементів боксу та карате).

Застосування цих напрямів у структурі шкільного уроку дозволило підвищити функціональні резерви організму учнів, не входячи у суперечність з засвоєнням основного програмного матеріалу, а також надало можливість здійснювати комплексний та цілеспрямований вплив на організм учнів, раціонально дозуючи тренувальне навантаження. Основна частина тренувального заняття в оздоровчій аеробіці складалася з аеробної та силової частини, її тривалість залежала від завдань заняття, рівня підготовленості та стану здоров'я підлітків. Заключна частина тренувального заняття оздоровчої аеробіки покликана забезпечити плавний перехід від силової роботи до повсякденного стану організму. Разом з тим у ній може вирішуватись завдання прискорення звичних процесів відновлення у м'язовій тканині. З цією метою застосовувалися такі засоби: повільна ходьба, дихальні вправи, які полегшують приплив венозної крові до серця, вправи на розслаблення м'язів, стретчинг, спеціальні дихальні вправи.

Ефективність розробленої методики визначалася щодо зміни рівня розвитку функціональних особливостей. Нагадаємо, що всі вимірювання проводилися два рази: на початку навчального року і в кінці. Щоб перевірити ефективність запропонованої програми нами був проведений констатувальний експеримент. Порівняльний аналіз, проведений в кінці дослідницької діяльності, показав ефективність запропонованих комплексів вправ і приріст результатів практично у всіх тестах у порівнянні з результатами на початку експерименту.

Аналізуючи дані показники функціональних можливостей підлітків, можна зробити висновки, що на покращення в значній мірі впливає, перш за все, організована форма занять з оздоровчої аеробіки. Проведений педагогічний експеримент показав, що раціонально організовані заняття є дієвим засобом

підвищення адаптаційних можливостей організму учнів та профілактики захворювань. Використання оздоровчої аеробіки та її сучасних напрямів у структурі уроку фізичної культури учнів старших класів сприяв поліпшенню показників функціонального стану та їх фізичної підготовленості. Таким чином, аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи дає можливість зробити висновок про ефективність запропонованої програми.

Рік виконання дипломної роботи: 2023

Місце виконання: кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ ТА ВПЛИВУ НА НИХ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ	8
1.1. Морфофункціональні особливості організму підлітків	8
1.2. Вплив занять оздоровчої аеробіки на фізичний розвиток підлітків	14
1.3. Методи проведення навчально-тренувального заняття з оздоровчої аеробіки	22
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1. Методи дослідження	32
2.2. Організація дослідження	39
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ	41
3.1. Оцінка функціональних можливостей підлітків	41
3.2. Побудова програми оздоровчої аеробіки, яка спрямована на підвищення функціональних можливостей підлітків	46
3.3. Динаміка функціональних можливостей підлітків після апробації програми оздоровчої аеробіки	57
Висновки до третього розділу	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68

Ім'я користувача:
Олександр Непша

ID перевірки:
1015963137

Дата перевірки:
03.12.2023 15:48:05 EET

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
03.12.2023 16:01:16 EET

ID користувача:
100012881

Назва документа: **Кругова фізра ЗФН**

Кількість сторінок: 44 Кількість слів: 13573 Кількість символів: 102407 Розмір файлу: 157.07 KB ID файлу: 1015641318

2.22% Схожість

Найбільша схожість: 1.85% з Інтернет-джерелом (<http://ehsupir.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/6599/Horden>)

2.22% Джерела з Інтернету

33

Сторінка 46

Не знайдено джерел з Бібліотеки

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

41