ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**"Развитие потребности в здоровом образе жизни у девушек**

**8-11 классов через систему домашнего задания."**

К.Пархоменко

ученица 11 класса КГУ «Береговая общеобразовательная школа отдела образования района Беимбета Майлина» УОАКО

руководитель А.А. Пархоменко

учитель физической культуры КГУ «Береговая общеобразовательная школа отдела образования района Беимбета Майлина» УОАКО

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение........................................................................................................... стр.3

1.Организация, содержание и руководство учебно-воспитательным процессом......................................................................................................................стр.5

2.Основные методы, используемые при проведении занятий аэробикой . стр8

3.Влияние занятий аэробикой на организм девушек……….......................стр.13

4.Организация исследования……………………….................................стр.17

Выводы……………………………………………………………………...стр.25

Заключение……………………………………………………………….....стр28

Список литературы……………........................................................…..........стр31

**ВВЕДЕНИЕ.**

**Актуальность**. Состояние здоровья девушек в КГУ " Береговая средняя школа" в последнее время вызывает обоснованную тревогу. По данным проведенного медосмотра: около 45% девушек 8-11 классов имеют отклонения здоровья. Во многом причиной этого является их низкая двигательная активность. Так , согласно статистическим данным 85%времени своего бодрствования девушки проводят за рабочим столом, до24 часов в неделю просмотру телевизора. Появившиеся в последнее время компьютеры также отвлекают внимание детей, что приводит к недостатку двигательной активности. Сколько же должны двигаться дети и подростки, чтобы обеспечить себе хорошее здоровье? Согласно данным Казахстанского научно- исследовательского института физической культуры: недельный объем двигательной активности девушек 8-11 классов должен быть от10до21 часа. Как известно, урок не может восполнить тот необходимый минимум двигательной активности, который нужен нашим детям, чтобы поддерживать свой организм на достаточно высоком функциональном уровне. Многие ученые и педагоги ищут пути увеличения двигательной активности, способствующие увеличению функциональных возможностей организма школьников, развитию у них основных физических качеств. Одной из действенных форм повышения уровня двигательной активности и продолжения учебно-воспитательной работы с учащимися должны стать домашние задания по физической культуре. В процессе выполнения домашних заданий девушки приобщаются к систематическим занятиям физическими упражнениями, физическая культура постепенно входит у школьников в привычку. Кроме того, стараясь хорошо выполнить домашние задания, они приучают себя активно и добросовестно работать, совершенствовать двигательные навыки и умения, развивать необходимые физические качества. Все это постепенно приводит к формированию личности ученика в процессе обучения.

**Цель исследования:** проверить эффективность использования ритмической гимнастики аэробного характера при выполнении домашнего задания.

**Объект исследования:** образовательный процесс девушек 8-11 классов .

**Предмет исследования:** Использование комплексов аэробики при выполнении домашнего задания.

**Гипотеза исследования:** Мы предполагаем, что использование аэробики при выполнении домашнего задания будет способствовать качественному воспитанию выносливости организма девушек, занятия будут проходить высоком эмоциональном фоне. В соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить состояние проблемы, использования аэробики при выполнении домашнего задания девушками 8-11 классов в литературных источниках.

2. Изучить возможность использования аэробики в качестве домашнего задания.

3. Выявить эффективность использования аэробики в физическом воспитании девушек 8-11 классов.

4. Разработать практические рекомендации .

Для решения поставленных задач, проверки гипотезы были использованы методы научно-педагогического исследования:

1. Анализ научно-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Тестирование и оценка уровня.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

**Практическая значимость исследования:** Наша работа направлена преподавателям физической культуры, девушкам 8-11 классов и родителям. Результаты исследования могут быть использованы в практической работе. Так как, используя аэробику, возможно, добиться высокого уровня развития выносливости организма при минимальных финансовых затратах.

**1. ОРГАНИЗАЦИЯ ,СОДЕРЖАНИЕ И РУКОВОДСТВО УЧЕБНО-ВОСПИТА ТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ.**

Одной из главных задач школы является физическая подготовка и оздоровление обучающихся. В КГУ " Береговая средняя школа"общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди школьников, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на заместителя директора по внеклассной работе, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию школьников в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена преподавателей физической культуры школы. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья школьников в течение учебного года осуществляется фельдшером школы. При выборе средств, метода проведения, дозировки занятий физической культурой следует строго соблюдать принцип индивидуализации. Необходимо учитывать не только возраст, но и главным образом состояние здоровья и физическую подготовленность. Учеными замечено, что через целенаправленное изменение содержания основного дидактического материала при обучении путем увеличения доли и меры самостоятельной работы можно стимулировать систематические занятия. Поэтому увеличения двигательной активности и повышения двигательной подготовленности школьников можно добиться через увеличение доли самостоятельных занятий школьников физическими упражнениями. И первым этапом будет систематическое выполнение всеми девушками домашних заданий по физической культуре. Чем же мотивирована необходимость проработки проблемы домашних заданий по физической культуре? Во-первых, вопрос о домашних заданиях по физической культуре не нашел еще своего отражения в общепедагогической литературе и слабо изучается с точки зрения оздоровления и образования. Есть еще педагоги, которые не признают домашние задания по физической культуре, считая, что они увеличивают и без того очень большую учебную нагрузку школьников. Во-вторых, домашние задания по физической культуре, решая определенные задачи, имеют свои характерные особенности, которые отличают их от заданий на дом по другим общеобразовательным предметам.В-третьих, домашние задания не только способствуют популяризации физических упражнений среди школьников, но и являются фактором, уменьшающим умственную перегрузку детей и стимулирующим правильную организацию их свободного времени. Основная задача домашних заданий по физической культуре – создать условия для подготовки обучающихся к выполнению требований государственной программы по физической культуре, развить двигательные качества и приобщить детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кроме этого, используя домашние задания, можно решать и такие задачи, как улучшение и коррекция осанки обучающихся, обучение изготовлению несложного спортивного инвентаря, формирование навыков личной гигиены и т.п. Следовательно, содержание домашних занятий зависит от того, какие задачи ставит учитель физической культуры. Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной, или физической тренировкой. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Кроме того, необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в организме в процессе эволюции.

**Аэробика** (в СССР была известна как **ритмическая гимнастика**) — гимнастика при ритмичном **музыкальном сопровождении**, c **активным потреблением** организмом **кислорода** (аэробный можно перевести — "живущий на воздухе").Занятия аэробикой помогают **держать мышцы и связки в тонусе**, способствуют **оздоровлению организма**, рекомендуются медиками в **лечебно-оздоровительных** целях.

**Прародительницей** аэробики считается **орхестрика** — гимнастика **танцевального направления**, выполнявшаяся под музыку, которая была распространена в **античном мире** (Древняя Греция). Занятия орхестрикой были призваны способствовать **правильной осанке, пластичности движений.**

В конце **19 века** французский физиолог **Ж. Демени** предложил **систему гимнастических упражнений**, для которых была характерна **непрерывность движений**, поточность выполнения. Большое внимание уделялось **ритму и гармонии упражнений**. В начале **20 века Э. Жак-Делькоз** ввёл понятие **ритмической гимнастики**. **Аэробные танцы** возникли в **70-е годы 20 века**, благодаря **Дж. Соренсену**. Эти танцевальные тренировочные программы включали **ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи**, а также множество **танцевальных шагов и движений**. Примерно в это же время **термин "аэробика"** впервые был введён американским врачём **К. Купером**, который исследовал особенности тренировок в военно-воздушных силах США. Он разработал научно обоснованную систему физических упражнений, обладающих **аэробным характером энергообеспечения организма** (бег, плавание и т.д.). В дальнейшем наряду с **циклическими видами** спорта, Купер включил в свою систему и **гимнастическую аэробику**.

С точки зрения **физиологии** принципиальным отличием аэробных упражнений является **повышенное потребление кислорода организмом**, что позитивно сказывается на работе **сердечно-сосудистой и дыхательной систем**. Как и многие другие полезные физически нагрузки, занятия аэробикой способствуют **выработке эндорфинов** ("гормонов удовольствия"). В результате выполнения аэробных упражнений в организме происходят **положительные сдвиги:**

* **Улучшается транспортировка кислорода** кровью, как следствие, повышается выносливость к продолжительным физическим нагрузкам;
* **Увеличивается объем лёгких**;
* Снижается **риск развития атеросклероза**;
* Значительно **укрепляется костная система**;
* Усиливаются возможности организма по **противостоянию** стрессам;
* Происходит **нормализация веса**.

Важным преимуществом аэробики является то, что её комплексы разработаны **на научной основе,** благодаря чему организм получает **оптимальную нагрузку** — в результате для поддержания себя в форме достаточно заниматься **полтора часа в неделю**.

Чтобы получить от аэробики максимальную пользу и избежать возможного вреда, необходимо строго **следовать рекомендациям тренеров**, в первую очередь, придерживаться **правильной структуры тренировки**:

* **Разминка** — необходима **для разогрева мышц и ускорения темпа работы сердца;** время выполнения — 2–3 минуты, но если игнорировать разминку, то велика вероятность столкнуться с травмами, прежде всего, растяжениями мышц и связок;
* **Аэробная фаза** — основная часть занятия, во время которой выполняются упражнения, входящие в данную аэробную программу; важно помнить, что **нагрузки не должны быть чрезмерными** — пульс не должен превышать 65–80% от максимума (если участившееся дыхание занимающегося не позволяет ему свободно разговаривать — значит, предел нагрузки пройден);
* **Заминка** — цель этого этапа — **постепенное снижение темпа движений** (как правило, длится в течение 5 минут), чтобы не перенапрягать сердце;
* **Силовая нагрузка** — рекомендуемое время занятий 10 минут: включает упражнения на **укрепление мышц** (приседания, работа с отягощениями и т.п.), а также на **развитие гибкости** (суставная гимнастика, растяжка и др.).

Основным главным критерием, лимитирующим дозировку, является самочувствие занимающихся. Разносторонне воздействовать на занимающихся ,укрепить мышцы рук, ног, туловища, сделать тонкой талию можно проводя аэробные танцевально-гимнастические упражнения методом круговой тренировки. Он предусматривает совмещение танцевально-гимнастических упражнений и упражнениями, отягощенными весом внешних предметов и сопротивлением, а также использование различных тренажеров.

**2.ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.**

Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме, подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом. Для поддержания интереса необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. В связи со сказанным, при проведении занятий широко применяются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений. К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации.

2. Метод усложнений.

3. Метод сходства.

4. Метод блоков.

5. Метод "Калифорнийский стиль"

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй - с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т.е. конструирование упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Наиболее "удобным" для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в аэробике составляют упражнения на 2 или 4 счета. Но могут быть и более сложные упражнения на 8-16 счетов. При определении количества повторений каждого упражнения нужно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с "музыкальным квадратом". Например, упражнение составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз для того, чтобы окончание движения совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом - музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут сопровождаться определенными движениями (хлопки, прыжки, притопы и т.п. лучше выполнять на акцентированные сильные доли такта).Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой. Во время припева (если такой присутствует) можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений.

Метод усложнений - так в ритмике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения. Если разучивается упражнение, содержащее движения одной частью тела (например один из вариантов аэробного шагов - скрестный шаг), то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части (1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение. 2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:  
изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: "1"-шаг правой, "2" - шаг левой, "3-4" - шаг правой. Для того чтобы занимающиеся лучше усвоили этот ритм движения можно применить подсказку - "быстро - быстро - медленно"); добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед); изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);изменение амплитуды движения; сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнений упражнений. Применение метода усложнений характерно для урока ритмики и позволяет занимающимся овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад). Такой комплекс может состоять от 2 и более упражнений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым (количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности - 2, 4 ,8 счетов и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с "музыкальным квадратом").

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторяться несколько раз (2, 4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Как правило в блок подбирают четное количество упражнений (например, упражнение №1, 2, 3, 4). Такой блок может повторяться в уроке несколько раз в стандартном варианте или в него можно вводить изменения (варьировать порядок упражнений: 1,. 3, 2, 4 или 3 ,1 ,4 ,2 и др.; изменять ритм или способ выполнения как отдельных упражнений, так и всего блока; можно использовать ускорение или замедление отдельных движений, выполнять их на шагах, прыжках, беге; менять темп). Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время, при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

Метод "Калифорнийский стиль" фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны согласовываться с музыкой. В связи со спецификой ритмики, наиболее типичными для урока аэробики являются следующие средства:

Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);  
упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Ходьба: размахивая руками (кисти в кулак,пальцы врозь и др.); сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными)ходьба с хлопками; ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

Бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

Подскоки и прыжки: на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет учитель, тем качественнее будет его работа. При подготовке к занятиям учитель заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время тренировки. Учитель должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для чего можно исключить или дополнить упражнение подскоками, прыжками, переходом на шаг.

**3.ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ОРГАНИЗМ ДЕВУШЕК.**

Воздействие аэробики на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечнососудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствует двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества. По мнению Ю.В. Менхина и А.В. Менхина в целом направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья (по теории валеологии – в «зоне устойчивого здоровья»), гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка. Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат и эмоциональную сферу делают аэробику привлекательной для устранения  и профилактики отклонений в здоровье занимающихся. У них увеличивается двигательная активность, улучшается осанка, снижается избыточный вес, появляется хорошее настроение и жизнерадостность.

Ритмические упражнения направлены на воспитание у девушек ритма движений, способствует развитию у них музыкальности и пластичной выразительности. Слушая музыку занимающиеся воспроизводят ее ритм, темп и характер движениями различных частей тела по заранее установленной форме, применяя различные по длительности и амплитуде движения и сочетая их во времени и пространстве (Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, 2003). Все средства аэробики можно разделить на четыре группы по целевому признаку. Первая группа средств направлена на развитие основных физических способностей занимающихся. Вторая группа упражнений воспитывает танцевальность, пластичность, грациозность. Третья группа упражнений воспитывает музыкальность. Четвертая группа средств направлена на регуляцию психического состояния занимающихся (Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева, 2001). В зависимости от подбора этих средств аэробика может носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Занятия аэробикой включают в себя ритмико-гимнастические упражнения, они являются организующим моментом и проводятся обычно в начале занятия. Включают в себя гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления недостатков (косолапости, шарканья, сутулости). В этот же раздел относят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации.  Сюда входят: шаги, прыжки через обруч, палку, качающийся канат, повороты на пальцах ног, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге – их используют в заключительной части урока, т.к. они способствуют успокоению  и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве. Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии применяются, в основном, как дополнение к общеразвивающим упражнениям и тоже, как правило, характеризуются многократной повторяемостью. Использование танцевальных элементов на занятиях аэробики – непременное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности.

Задачи, стоящие перед учителем, определяют содержание и направленность занятий аэробикой . К основным задачам следует отнести: развитие двигательных способностей, таких как гибкость, координация движений, сила, выносливость, быстрота; повышение работоспособности, как общей, так и специальной; медицинский подход, который выражается в формировании правильной осанки и улучшении психического состояния девушек; развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности. Здесь решается одна из главных задач, которую ставит перед собой учитель физической культуры: повысить интерес к урокам физической культуры и привить потребность в систематических занятиях, вести активный образ жизни. Специалисты отмечают большое влияние упражнений аэробики на физическое развитие и воспитание детей . Аэробика развивает внимание, жизнерадостность, находчивость, самостоятельность, она придает движениям естественную непринужденность и уверенность. Занятия аэробикой не только физически развивают детей и повышают их физическую подготовленность, но и играют огромную роль в их воспитании. Аэробика является прекрасным средством гармонического развития личности , развития их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности. Творчески применяя упражнения аэробики на уроках физической культуры, активизируется двигательная деятельность и повышается интерес к занятиям. В то же время выполняется одно из существенных требований к современному уроку – это сочетание образовательной направленности с достижением его высокой моторной плотности, динамичности и эмоциональности. Привычка к физической культуре, потребность в движении легче всего формируются в школе .Двигательная активность, как правило, вызывает у ребенка «мышечную радость». Аэробика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий аэробикой - воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте.

Обобщая вышеуказанное, можно утверждать, что аэробика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на общее развитие.

**4.ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.**

Экспериментальные исследования проходили в Береговой средней школе на девушках 8-11 классов.

На первом этапе исследования мы проводили обзор и анализ литературных источников по проблемам физического воспитания в школах. В экспериментальной группе занималось 28 человек в контрольной группе 26 человек. При выполнении домашнего задания экспериментальная группа занималась аэробикой, контрольная получали стандартные задания на дом. Эксперимент длился в течении года, всего было проведено 44 занятия в контрольной и экспериментальной группах. Перед проведением эксперимента мы решили исследовать отношение девушек к занятиям физической культуре в школе с помощью анкетирования. Участникам анкетирования предлагалось ответить на следующие вопросы:

1.Ваше отношение к урокам физической культуры в школе.

2.Их необходимость для вашего физического развития.

3.Каково отношение к Вам учителей в процессе занятий физической культурой.

4.Доступны ли нагрузки для каждого занимающегося.

5.Узнали ли Вы что-либо новое о процессе обучения физическим упражнениям в школе.

6.Вы чувствуете себя комфортно на занятиях физической культурой..

7.Применялись ли новые средства и методы физического воспитания учителями физической культуры.

8.Изменилось ли Ваше отношение к формированию здорового образа жизни после начала обучения в школе.

9.Каково ваше отношение к ритмической гимнастике.

10.Изменилось ли Ваше отношение к предмету физическая культура после начала Вашего обучения в школе.

Рисунок 1 Результаты анкетирования школьников экспериментальной и контрольной группы.

Далее мы провели исследование уровня развития работоспособности у школьников экспериментальной и контрольной группы. Для определения уровня развития работоспособности мы использовали тест Руфье-Диксона и пробу Штанге.

Физическая работоспособность - проявляется в различных формах мышечной деятельности. Поэтому под этим термином понимается способность человека проявить максимум физического усилия, в статической, динамической или смешанной работе. Физическая работоспособность величине интегральная, т.к. зависит, по сути дела, от всех систем организма в целом. Поэтому без сведений о физической работоспособности обследуемых лиц не представляется возможным судить о состоянии здоровья, об уровне подготовленности к трудовой деятельности, для расчета мощности нагрузки при тренировочных занятиях с целью оздоровления, развития физической работоспособности или ее поддержания на имеющемся высоком уровне. Для определения физической работоспособности необходимо:

1. Подсчитать пульс в покое (лежа) за I мин.

2. Измерить ЧСС сразу после физ. нагрузки.

3. Измерить ЧСС через I мин. восстановления.

4. Рассчитать показатель сердечной деятельности (ПСД) по формуле Руфье-Диксона. ПСД = (Р1+Р2+ЕЗ) - 200 10

10

5. Оценить полученные данные: 0,1 – 5 – отлично ;5,1 – 10 – хорошо ;10,1 – 15,0 – удовлетворительно;15,1 и больше – плохо.

О физических резервах своего организма можно судить по пробам с задержкой дыхания, которые отражают состояние дыхательной и сердечно­сосудистой системы, обеспеченность тканей О2. По Штанге пробы производятся в нескольких вариантах: человек в положении сидя вначале подсчитывает ЧСС. Затем после трех спокойных предварительных вдохов и выдохов делает глубокий вдох и задерживает дыхание. При этом фиксируется время задержки дыхания и сразу после возобновления дыхания подсчитывается ЧСС. Критерии пробы Штанге следующие: если время задержки дыхания менее 40 с, то реакция неудов л.; 40-49 с - удовл.; больше 50с - хорошая. Отношение ЧСС после пробы и до нее (показатель пульсовой реакции) у здорового человека не должен превышать 1,2.

Таблица1 - Исследование работоспособности у школьников экспериментальной группы до проведения эксперимента.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся | Тест Руфье-Диксона | Проба Штанге | |
| Задержка дыхания | Пульсовая реакция |
| 1 | 12,3 | 40 | 1,2 |
| 2 | 14,2 | 30 | 1,4 |
| 3 | 16 | 45 | 1,1 |
| 4 | 11 | 38 | 1,2 |
| 5 | 11,5 | 28 | 1,2 |
| 6 | 13,6 | 44 | 1,3 |
| 7 | 14,3 | 39 | 1,3 |
| 8 | 15 | 40 | 1,2 |
| 9 | 14,8 | 52 | 1,1 |
| 10 | 12,3 | 48 | 1,1 |
| 11 | 12,1 | 37 | 1,2 |
| 12 | 14,4 | 28 | 1,3 |
| 13 | 13,5 | 30 | 1,2 |
| 14 | 14 | 46 | 1,1 |
| 15 | 16,2 | 41 | 1,2 |
| 16 | 14,4 | 39 | 1,2 |
| 17 | 13 | 51 | 1,3 |
| 18 | 15 | 49 | 1,1 |
| 19 | 12,1 | 43 | 1,2 |
| 20 | 10,8 | 52 | 1,2 |
| 21 | 9,2 | 63 | 1,1 |
| 22 | 12,4 | 48 | 1,3 |
| 23 | 16,5 | 39 | 1,2 |
| 24 | 14 | 46 | 1,2 |
| 25 | 10,2 | 38 | 1,2 |
| 26 | 13,5 | 35 | 1,3 |
| 27 | 14,2 | 42 | 1,3 |
| 28 | 11,3 | 50 | 1,1 |
| Х±σ | 13,27±0,3 | 42,1±0,5 | 1,21±0,1 |

Таблица 2- Исследование работоспособности у школьников контрольной группы до проведения эксперимента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся | Тест Руфье-Диксона | Проба Штанге | |
| Задержка дыхания | Пульсовая реакция |
| 1 | 14,3 | 37 | 1,3 |
| 2 | 15 | 28 | 1,2 |
| 3 | 14,8 | 30 | 1,2 |
| 4 | 12,3 | 46 | 1,2 |
| 5 | 12,1 | 41 | 1,3 |
| 6 | 4,4 | 39 | 1,3 |
| 7 | 13,5 | 51 | 1,2 |
| 8 | 14 | 49 | 1,2 |
| 9 | 16,2 | 43 | 1,1 |
| 10 | 14,4 | 52 | 1,1 |
| 11 | 9,2 | 46 | 1,2 |
| 12 | 12,4 | 38 | 1,4 |
| 13 | 16,5 | 35 | 1,1 |
| 14 | 14 | 42 | 1,2 |
| 15 | 10,2 | 50 | 1,2 |
| 16 | 13,5 | 43 | 1,3 |
| 17 | 14,2 | 63 | 1,3 |
| 18 | 11,3 | 48 | 1,4 |
| 19 | 12,1 | 39 | 1,3 |
| 20 | 10,8 | 40 | 1,2 |
| 21 | 12,3 | 30 | 1,1 |
| 22 | 14,2 | 45 | 1,2 |
| 23 | 16 | 38 | 1,3 |
| 24 | 11 | 28 | 1,3 |
| 25 | 11 | 44 | 1,2 |
| 26 | 13,6 | 39 | 1,3 |
| Х±σ | 13,22±0,4 | 42±0,2 | 1,23±0,1 |

Исходя из исследований на достоверность, мы можем утверждать, что результаты нашего исследования имеют достоверность 95 %, т.е. 95 % из 100 % учащиеся КГУ " Береговой средней школы" имеют такой же уровень развития работоспособности как в вышеописанном случае.

После окончания предварительной работы мы организовали эксперимент, в исследованиях принимали участие две группы, одна была экспериментальной другая контрольной. Экспериментальная группа в процессе домашнего задания использовала занятия аэробикой, которая проходила под музыкальное сопровождение. После окончания эксперимента мы вновь провели анкетирование школьников контрольной и экспериментальной группы по тем же вопросам. Результаты анкетирования представлены в рисунке 1.Так же после окончания эксперимента мы провели исследование уровня физической работоспособности у девушек экспериментальной и контрольной групп. Результаты исследования представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3- Исследование работоспособности у школьников экспериментальной группы после проведения эксперимента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся | Тест Руфье - Диксона | Проба Штанге. | |
|  |  | Задержка дыхания сек. | Пульсовая  реакция. |
| 1 | 11,4 | 42 | 1,2 |
| 2 | 12,5 | 36 | 1,3 |
| 3 | 13,2 | 45 | 1,1 |
| 4 | 11,2 | 38 | 1,2 |
| 5 | 11,2 | 30 | 1,2 |
| 6 | 13,3 | 44 | 1,3 |
| 7 | 12,5 | 42 | 1,3 |
| 8 | 13,2 | 40 | 1,1 |
| 9 | 14,4 | 55 | 1,1 |
| 10 | 11,3 | 48 | 1,1 |
| 11 | 12,2 | 39 | 1,2 |
| 12 | 13,4 | 31 | 1,3 |
| 13 | 11,5 | 30 | 1,2 |
| 14 | 12,4 | 46 | 1,1 |
| 15 | 13,2 | 43 | 1,2 |
| 16 | 12,4 | 41 | 1,2 |
| 17 | 10,2 | 54 | 1,3 |
| 18 | 13 | 49 | 1,0 |
| 19 | 12 | 45 | 1,2 |
| 20 | 10,8 | 54 | 1,2 |
| 21 | 8,8 | 63 | 1,1 |
| 22 | 11,3 | 44 | 1,3 |
| 23 | 15,2 | 33 | 1,1 |
| 24 | 12,4 | 46 | 1,2 |
| 25 | 10,2 | 38 | 1,2 |
| 26 | 13,5 | 43 | 1,3 |
| 27 | 12,2 | 42 | 1,3 |
| 28 | 11,2 | 54 | 1,0 |
| x±σ | 12,1±0,4 | 43,3±0,3 | 1,18±0,1 |

Таблица 4-Исследование работоспособности у школьников контрольной группы после проведения эксперимента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся | Тест Руфье - Диксона | Проба Штанге. | |
|  |  | Задержка  дыхания сек. | Пульсовая реакция. |
| 1 | 14,6 | 39 | 1,2 |
| 2 | 15,2 | 28 | 1,2 |
| 3 | 13,8 | 30 | 1,2 |
| 4 | 12,6 | 46 | 1,2 |
| 5 | 12,1 | 48 | 1,3 |
| 6 | 14,4 | 46 | 1,2 |
| 7 | 13,3 | 56 | 1,2 |
| 8 | 14,4 | 49 | 1,2 |
| 9 | 14,2 | 50 | 1,1 |
| 10 | 14,4 | 52 | 1,0 |
| 11 | 9,8 | 46 | 1,2 |
| 12 | 12,2 | 38 | 1,4 |
| 13 | 16,5 | 32 | 1,1 |
| 14 | 14,4 | 42 | 1,2 |
| 15 | 10,2 | 50 | 1,2 |
| 16 | 13,5 | 43 | 1,3 |
| 17 | 13,5 | 60 | 1,3 |
| 18 | 11,3 | 48 | 1,4 |
| 19 | 12,5 | 35 | 1,3 |
| 20 | 10,8 | 40 | 1,2 |
| 21 | 11,5 | 30 | 1,2 |
| 22 | 12,4 | 45 | 1,2 |
| 23 | 14,3 | 35 | 1,4 |
| 24 | 11,2 | 30 | 1,3 |
| 25 | 10,5 | 45 | 1,2 |
| 26 | 12,8 | 41 | 1,2 |
| x±σ | 12,9±0,3 | 42,6±0,4 | 1,22±0,1 |

Исходя из исследований на достоверность, мы можем утверждать, что результаты нашего исследования имеют достоверность 95 %, т.е. при использовании нашей методики на такой же группе занимающихся в 95 % случаев из 100 % получен такой же результат.

**ВЫВОДЫ**

Разносторонне воздействовать на девушек 8-11 классов, укрепить мышцы рук, ног, туловища, сделать тонкой талию можно проводя аэробные танцевально-гимнастические упражнения методом круговой тренировки. Он предусматривает совмещение танцевально-гимнастических упражнений и упражнениями, отягощенными весом внешних предметов и сопротивлением, а также использование различных тренажеров. Обязательный элемент занятий аэробикой - музыка. В подготовительной части занятия используются мелодии более спокойные и негромкие. В основной части энергичные и звучные мелодии чередуются с более спокойными, что дает возможность несколько отдохнуть в ходе занятия и слегка расслабиться. Для заключительной части достаточно одного произведения, медленного по характеру звучания, успокаивающего нервную систему занимающихся. При изучении возможности использования аэробики в качестве домашнего задания средней общеобразовательной школе ,мы выяснили, что это возможно, если заменить некоторые задания на дом, это даст примерно такой же результат при воспитании общей выносливости и не требует дорогостоящего инвентаря и оборудования, что значительно сэкономит бюджет.

Перед проведением эксперимента вы решили исследовать отношение девушек к занятиям физической культуры в школе. Для этого мы применили метод анкетирования. Анкета состояла из 10 вопросов, на которые можно было ответить да, нет и иногда. После проведения анкетирования результаты были обработаны методом математической статистики и представлены в рисунке 1. Ответы в контрольной и экспериментальной группе отличались незначительно средние показатели на все ответы находились в пределах 0,1%. Это свидетельствует о том, что большинство девушек из обследуемых относятся к занятиям физической культурой посредственно, не стремятся к всестороннему физическому развитию, большинство считает, что уроки физической культуры в школе не так важны для физического развития девушек. Так же мы перед экспериментом провели исследование уровня работоспособности по тесту предложенному Руфье - Диксаном и выяснили, что средние показатели уровня физического развития у экспериментальной группы находятся на уровне 13,27, у контрольной группы 13,22, что соответствует удовлетворительному уровню развития работоспособности. Как мы видим уровень развития работоспособности у контрольной и экспериментальной группы примерно одинаков. Так же мы провели исследование с использованием пробы Штанге которая направлена на исследование физических резервов организма, состояния дыхательной и сердечнососудистой систем. Результаты данного исследования, следующие для экспериментальной группы задержка дыхания, 42,1 сек, пульсовая реакция 1,21. Это говорит об удовлетворительном развитии резервов дыхательной системы, а пульсовая реакция немного превышает норму, что свидетельствует о недостаточном функциональном резерве сердечнососудистой системы. Аналогичное исследование мы провели и в контрольной группе - задержка дыхания у них составила 42 сек, а показатели пульсовой реакции 1,23. Следовательно, мы можем утверждать, что по основным показателям функциональных возможностей контрольная и экспериментальная группа схожи.

Чтобы узнать являются ли наши исследования объективными, мы провели проверку с использованием критерия Стьюдента, исходя из данных этой работы, мы можем утверждать, что полученные нами результаты достоверны, и они отражают уровень физического развития девушек 8-11 классов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проанализированные нами литературные источники подтверждают мнения авторов о том, что проблема организации и проведения урока физической культуры у девушек требуют интеграции.

1. Литературные данные по использованию аэробики у девушек 8-11 классов являются одной из разновидностей средств домашнего задания. Процессу физического воспитания в средней школе уделяется огромное значение от правильного использования физического упражнения во многом зависят и уровень работоспособности человека, сохранения и укрепления здоровья.

2.При изучении возможности использования аэробики в физическом воспитании школьников средней общеобразовательной школе, мы выяснили, что это возможно, если заменить некоторые разделы домашнего задания аэробикой ,это даст примерно такой же результат при воспитании общей выносливости и не требует дорогостоящего инвентаря и оборудования, что значительно сэкономит бюджет школы.

3. Проведя исследование в КГУ " Береговая средняя школа" с целью внедрению аэробики мы выяснили, что данная методика организации выгодно отличается от существующей ныне. Аэробика способствует более рациональному развитию общей выносливости у девушек, развивает потребность в регулярном движении, обогащает фонд двигательных умений и навыков способствует рациональному и гармоничному физическому развитию функциональных систем организма, поэтому мы рекомендуем внедрять данный вид физических упражнений в домашние задания.

4.На основании проделанной работы, нами были разработаны практические рекомендации:

а). Для внедрения аэробики в домашние задания необходимо детально разработать программу аэробики, посоветоваться с опытными преподавателями данного вида спорта.

б). Аэробику проводить необходимо под музыкальное сопровождение, музыка является как бы универсальным средством дозирования тренировочной нагрузки. При подборе музыкальных произведений необходимо сочетать медленные композиции с быстрыми в соотношении 1:2.

в). Оптимальным временем для выполнения одного упражнения является продолжительность 45-50 секунд.

г). Комплексы аэробики необходимо менять после 6-8 занятий, более частая смена противопоказана, так как занимающиеся еще не освоили в должной мере весь комплекс, а смена комплексов после 8-10 занятий приводит к тому, что комплексы не будут вызывать должного оздоровительного эффекта, так как организм привыкнет к ним

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Альтер, М. Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Альтер – Киев: Олимпийская литература, 2010г.

2.Ашмарин, Б. А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин – СПб.: Изд-во ЛГОУ, 2009 г.

3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. физкульт. вузов /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина – М.: Просвещение, 2009г.

3.Баско, С. Стретчинг для всех /С. Баско, К. Освальд – М.: Эксмо-пресс, 2010г.

4. Власова, З.Н. Развитие физических способностей младших школьников подготовительной группы / З.Н. Власова, Т.В. Забалуева // Технологии образования в области физической культуры: сб. науч. метод. труд. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2013г.

5.Возовиков, С.А. Стретчинг в физическом воспитании дошкольников /С.А. Возовиков, П.В. Родичкин, В.М. Голубев // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всероссийской науч.- практ. конф.- СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008г.

6.Годик, М.А. Стретчинг /М.А.Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева – М.: Советский спорт, 1991. – 96с.

7.Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев – М.: Советский спорт, 2009г.

8.Кенеман, А.В. Теория и методика ФК детского школьного возраста: учебник /А.В. Кенеман., Д.В. Хухлаева.-М.: Просвещение., 2007г.

9.Колодницкий, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов – М.: Дрофа, 2003г.

10.Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник /Ю.Ф. Курамшин.-М.: Советский спорт, 2013г.

10. Лукина, Г.Г. Профилактика нарушений осанки у детей 15-16 лет средствами фитбол-гимнастики . – СПб.: Белл, 2004г.

11.Матов, В.В. Ритмическая гимнастика для школьников / В.В. Матов., О.А. Иванов., И. Н. Шарабанова. Серия «Знание».-М., Физкультура и спорт.-2008г.

12.Матов, В.В. Ритмическая гимнастика /В.В.Матов., Л.А. Ланцберг., О.А. Иванова. Теория и практика физической культуры.М., 2008г.

13. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов на Дону: Феникс, 2002г.

14.Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике /Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 2009г.

15.Мякинченко, Е.Б. Аэробика и методика проведения занятий.: учеб. для студ. высш. уч. Завед. / Е.Б. Мякинченко,, М.П. Шестакова. - М. СпортАкадемПресс., 2002г.

16.Назаров, В.Г. Биохимическая стимуляция / В.Г. Назаров – Минск: 1986. – 111с. 17.Назарова, А.Г. Игровой стретчинг / А.Г.Назарова – СПб.: ОФТ, 2005г.

18. Новинская, С.А. Содержание занятий ритмической гимнастикой у детей школьного возраста / С.А. Новинская.- Кубань, 2000г.

19.Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе /П.К. Петров – М.: Гуманит, 2012г.

20.Попов, С.В. Валеология в школе и дома /С.В.Попов – СПб, 1997г.

21. Сайкина, Е.Г. Ритмическая гимнастика: уч.-метод. пособ.  /Е.Г. Сайкина, Н.В. Казакевич, Ж.Е. Фирилева – СПб.: Познание, 2001. –  101 с.

22.Сайкина, Е.Г. Фитнес в школе: уч.-метод. пособ.  / Е.Г. Сайкина – СПб.: Утро, 2005г.

21.Туманян, Г.С. Методы развития гибкости у спортсменов-борцов / Г.С. Туманян, С.К. Харацидисис // Теория и практика физической культуры, 1998г.

22.Фирилева, Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе /СПб., 2008г.– 36с.

23. Фирилева, Ж.Е. Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста («Фитнес-Данс») / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007г.

24.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для студ. высш. уч. завед. /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2010г.. 25.<http://ru.wikipedia.org/wiki>