*На правах рукописи*

**Мельничук Марина Владимировна**

**ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ (НА ПРИМЕРЕ ФИТНЕСС-ПРОГРАММ)**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**ДИССЕРТАЦИЯ**

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель - доктор педагогических наук, член-корреспондент РАО, профессор НЕВЕРКОВИЧ С.Д.

ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Москва - 2001 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ 3-9

ГЛАВА 1. Краткая характеристика возрастного периода школьников

1. Аспекты спортивной физиологии 10-19
2. Формирование мотивации к занятиям физической культу­

рой у младшего школьника 20-25

1. Психологические особенности ученика начальной школы 25-30
2. [Развитие познавательных процессов школьника при со­ставлении программ физической подготовки 30-36](#bookmark5)

ГЛАВА 2. Структура и основные задачи фитнесс-программ в школе

нессом 43-50

1. Мышечная сила и выносливость детей школьного возраста 37-43
2. Учет комплекции и гибкости ребенка при занятиях фит­
3. Роль фитнесса в совершенствовании двигательных умений

и снижении стресса 50-58

1. Принципы составления учебных программ по физическому

воспитанию в начальной школе 59-73

1. [Планирование и проведение занятий по фитнессу 73-76](#bookmark16)
2. [Совершенствование фитнесса, направленного на поддержа­ние здоровья 77-81](#bookmark17)

ГЛАВА 3. Психологический, энергетический и мышечный компонен­

ты фитнесса как ключевой момент индивидуализации программ тренировок

1. Совершенствование мышечного и энергетического

компонентов фитнесса 82-99

1. Принципы организации индивидуальных тренировочных

программ 99-114

1. Составление индивидуальных тренировочных программ

на основе анализа способностей юного спортсмена 115-133

ВЫВОДЫ 134-136

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 137-153

ПРИЛОЖЕНИЯ 154-163

ВЫВОДЫ

Полученные в ходе исследования результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Проведенный анализ научно-методической литературы и анализ передового практического опыта показал, что структура, формы и содержание уроков физической культуры не отвечают современным требованиям, а также подтвердил тот факт, что учащиеся различного пола и возраста личностно индивидуальны и не мотивированы воспринимать существующие программы физического воспитания. Многие учащиеся отвергают снарядовую гимнастику (конь, перекладина, разновысотные брусья и т.п.), основанную на нормативно- диагностических принципах ушедших в прошлое норм БГТО и ГТО. У учащихся при этом не формируется потребность в ежедневной индивидуальной осознанной и познавательной двигательной активности.
2. Результаты педагогического эксперимента показали, что технологии и программы физического воспитания должны основываться на гуманистической, индивидуальной и личной направленности двигательной активности учащихся школ с учетом существующих конституционно-типологических норм и обязательным освоением тестовой диагностики развития и формирования различных двигательных качеств.
3. Результаты нашего исследования показывают, что наиболее приближенной моделью, удовлетворяющей основным требованиям (психомоторным, познавательным и социально-педагогическим), являются фитнесс-программы. Фитнесс-программы учитывают контроль над стрессом, возникающим при различных двигательных воздействиях, направлены на совершенствование здоровья каждого в отдельности ученика, а также способствуют увеличению энергетического и мышечного потенциала.
4. Данные наших исследований подтверждают, что фитнесс является неотъемлемой частью физического воспитания; развитие фитнесса включает обязательное присутствие знаний, равно как и физической деятельности; развитие фитнесса неразрывно связано с общим развитием организма школьника. Причем, занятия фитнессом должны быть мотивированы желанием самосовершенствования, фитнесс должен быть индивидуализирован и занятиям им должны быть практически ежедневными.
5. Нами разработана таблица возрастных характеристик, потребностей учащихся 6-11-летнего возраста и их прикладное значение для школьных образовательных программ по физической культуре. В таблице подробно указаны уровни физиологического развития, формирование перцептивных, познавательных и психомоторных навыков, дается представление о формировании социальных навыков. Содержание таблицы способствует пониманию учителями психолого-педагогической направленности фитнесс-программ. Акцентируем внимание на том, что педагогу необходимо составлять фитнесс-программу с учетом степени сформированности учеником своей самооценки на основе постоянного тестирования.
6. Логико-содержательный анализ данных об аэробном и анаэробном энергообмене позволил разработать классификацию отнесенности различных видов спорта к тем или иным зонам мощности выполняемой работы. Специфичность превалирующей энергии того или иного вида спорта согласно разработанной классификации предполагает, что максимальный эффект в результате тренинга достигается в том случае, если тип выполняемых упражнений аналогичен используемому для совершенствования навыков и умений в выбранном виде спорта.
7. Результаты наших исследований подтвердили необходимость тренерам юных спортсменов учитывать в своей работе принципы организации индивидуальных тренировочных программ, среди которых обязательны следующие:
* принцип специфичности: специфичность энергетической системы, специфичность способа тренировок, специфичность использования определенных мышечных групп;
* принцип перегрузки;
* принцип адаптации;
* принцип прогрессирования;
* принцип личностного подхода;
* принцип разнообразия;
* принцип обратимости;
* принцип умеренности.
1. В результате проведенных экспериментов мы сделали вывод о том, что использование моделей фитнесс-программ в общеобразовательной школе является наиболее целесообразным, особенно для детей 6-11 лет. Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы способствовать поддержанию здоровья детей, при этом акцент должен делаться на индивидуальных рекомендациях и на контроле за тенденцией индивидуального развития. Ключевыми моментами при разработке научно-обоснованных программ являются психологический, энергетический и мышечный компоненты фитнесса в качественно-количественном приложении к конкретному виду двигательной активности.