**Степанова Ірина Валеріївна. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. — Д., 2007. — 228арк. — Бібліогр.: арк. 175-199.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Степанова Ірина Валеріївна. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років.**– Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2007.Дисертаційна робота присвячена розробці та обґрунтуванню змісту уроків фізичної культури з цілеспрямованим використанням засобів степ-аеробіки для дівчат 13 та 14 років у зв’язку з тим, що основною проблемою, яка постає перед дослідниками, є пошук інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури з урахуванням інтересів, вікових особливостей дівчат-підлітків для розв’язання завдань оздоровлення.У дисертації визначено фізичний розвиток, фізичну підготовленість, фізичну працездатність (РWC170), рівень фізичного (соматичного) здоров’я та ступінь статевої зрілості дівчат 13 та 14 років.Доповнено та розширено результати досліджень інших учених інформацією про кореляційний взаємозв’язок показників фізичної підготовленості та фізичного здоров’я, про взаємозв’язок ступеня статевої зрілості з показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості дівчат 13 та 14 років, що дає можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих фізичних якостей для отримання оздоровчого ефекту.У дисертації вперше пропонується система занять з фізичної культури для дівчат середнього шкільного віку з використанням засобів степ-аеробіки, яка спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного (соматичного) здоров’я, інтересу до занять фізичною культурою з урахуванням ступеня статевої зрілості, фізичної працездатності дівчат 13-14 років. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукового завдання, що виявляється у розробці та науковому обґрунтуванні змісту уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного (соматичного) здоров’я.2. Анкетування дівчат 13 та 14 років дозволило визначити найбільш популярні серед них види фізкультурно-оздоровчих занять. Такими є плавання (31%), аеробіка, степ-аеробіка (29%), спортивні ігри (16%), шейпінг (6%), теніс (5%), східні одноборства (4%), що необхідно враховувати добираючи засоби фізичного виховання для різних вікових груп.3. Виявлено динаміку захворюваності дівчат 13 та 14 років, яка дозволила визначити, що найбільшу кількість пропущених через хворобу днів зафіксовано у третій чверті навчального року, у середньому на одного учня (кількість обстежуваних дівчат – 94) зафіксовано 9,9 пропуска. Це є підставою для використання засобів аеробної спрямованості, які підвищують рівень опірності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища.4. Серед обстежуваних дівчат-підлітків більшість мають низький рівень соматичного здоров’я (дівчата 13 років – 74%, 14 років – 70,5%) Однак виявлено тенденцію до зменшення відсотка дітей, які належать до групи з низьким рівнем фізичного (соматичного) здоров’я у віковому аспекті. Дівчат з середнім, вищим за середній та високим рівнем фізичного здоров’я не виявлено. Розподіл дівчат за рівнями статевої зрілості показує, що до групи з раннім рівнем статевої зрілості відносяться 32% дівчат, із середнім – 37,2%, з пізнім - 30,8%, що викликає необхідність урахування ступеня статевої зрілості на уроках фізичної культури.5. Результати дослідження фізичної підготовленості дозволили визначити, що у дівчат 13 та 14 років найбільше відстають такі фізичні якості, як витривалість, сила м’язів тулуба та гнучкість .На основі кореляційного аналізу виявлено низку інформативних рухових тестів силової спрямованості та витривалості, які мають найбільший функціональний взаємозв’язок з показниками фізичного здоров’я. Зі 112 розрахованих коефіцієнтів кореляції у дівчат 13 та 14 років між окремими компонентами фізичного здоров’я та фізичної підготовленості виявлено відповідно 8 та 23% випадків сильного та середнього статистичного взаємозв’язку.Результати дослідження аналізу взаємозв’язків між окремими показниками фізичної підготовленості та стану здоров’я дають можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих рухових якостей для отриманняоздоровчого ефекту.6. На підставі результатів факторного аналізу встановлено, що для дівчат 13 та 14 років ступінь статевої зрілості відіграє провідну роль в формуванні функціонального стану організму. Порівняльний аналіз показників функціонального стану дівчат різних темпів статевої зрілості показав, що найбільша різниця спостерігається у дівчат 13 та 14 років, які віднесені до раннього і пізнього та до середнього і пізнього ступенів статевої зрілості, у таких показниках: маса та довжина тіла, ОГК, життєвий індекс, індекс Робінсона, індекс Кетле, ЧСС та фізична працездатність (PWC170); при аналізі фізичної підготовленості у таких рухових якостях, як сила та гнучкість.Суттєва різниця у показниках функціонального стану, фізичної підготовленості дівчат 13 та 14 років різних темпів статевої зрілості зумовлює необхідність індивідуалізації фізичного виховання підлітків.7. Експериментальна програма проведення уроків фізичної культури з цілеспрямованим використанням засобів степ-аеробіки містить визначення: етапів навчання; загальних завдань і принципів; засобів і методів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання елементів гімнастики та степ-аеробіки; можливих помилок, які виникають під час опанування техніки, та методичних вказівок для їхнього виправлення; вправ, які спрямовані на розвиток усіх груп м’язів з урахуванням вікових особливостей для гармонійного розвитку дитини; планування навантаження та інтервалів відпочинку. Значні відмінності у фізичному стані, фізичній підготовленості дівчат 13 та 14 років, зумовлені ступенем статевої зрілості, викликають необхідність використання диференційованого підходу в процесі занять степ-аеробікою, який передбачає різні рухові режими.8. Застосування авторської методики проведення уроків фізичної культури з пріоритетними використанням засобів степ-аеробіки призводить до підвищення рівня фізичного здоров’я обстежених дівчат експериментальних груп, з яких 36% (13 років) та 34% (14 років) досягли середнього рівня фізичного здоров’я порівняно з 8 та 4% у контрольних групах відповідно; опірності організму несприятливим факторам навколишнього середовища, про що свідчить кількість пропущених днів через хворобу на 1 учня. Так, у дівчат експериментальної групи їх кількість зменшилася на 37%, а у дівчат контрольної групи спостерігається збільшення пропущених днів на 9,5%. Підвищився рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, про що свідчить статистично значуще (р<0,05; р<0,01) збільшення показників ЖЄЛ, кистьової динамометрії, зменшення ЧСС та АТ у спокої після експерименту у дівчат 13 та 14 років експериментальної групи порівняно з показниками контрольної.9. Рівень фізичної підготовленості дівчат 13 та 14 років експериментальної групи значно підвищується, і після експерименту більшість показників (4 з 7 у дівчат як 13, так і 14 років) мають статистично значущі (р<0,05; р<0,01) зміни порівняно з показниками контрольної групи.Якісна характеристика рівня фізичної підготовленості показала, що використання експериментальної методики забезпечує досягнення найбільш високих нормативів фізичної підготовленості за всіма показниками. Найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі зафіксовано у розвитку таких рухових якостей, як сила, гнучкість і витривалість, які найкраще розвиваються під час занять степ-аеробікою.10. Аналіз змін показників фізичної підготовленості дівчат 13 та 14 років раннього та середнього ступенів статевої зрілості дозволяє визначити найбільші темпи приросту в тестах „піднімання тулуба в сід за 1 хв“, „нахил тулуба вперед“ та „згинання і розгинання рук в упорі лежачи“ порівняно з дівчатами пізнього ступеня статевої зрілості. Вірогідні (р<0,05; р<0,01) зміни у морфофункціональних показниках відбулися також у групах дівчат раннього та середнього ступенів статевої зрілості, що свідчить про вплив темпів статевого дозрівання на адаптаційні зміни у функціональних показниках і обумовлює диференціювання фізичних навантажень на уроках фізичної культури.Перспективи подальших досліджень проблеми пов’язані з розробкою науково обґрунтованої методики проведення уроків фізичної культури з використанням засобів степ-аеробіки для дівчат та хлопців середнього та старшого шкільного віку; вивченням особливостей адаптації організму школярів до фізичного навантаження під впливом занять степ-аеробікою для досягнення високого рівня здоров’я дітей та підлітків, які проживають у різних регіонах України; розробкою програми відповідної підготовки вчителів фізичної культури. |

 |