Министерство спорта Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ

**КУЛЬТУРЫ»**

На правах рукописи

04201351Z06

**БРЕНЧ СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА**

**МЕТОДИКА**

**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ**

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, профессор Камалетдинов Владимир Г ильмухаметович

Челябинск 2012

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ 3**

**ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАКТИЧЕСКИ ПОДХОДЫ К ПРОЦЕССУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТЕП-АЭРОБИКОЙ**

1. [Историографический анализ и характеристика фитнес­аэробики как нового вида спортивной деятельности 16](#bookmark7)
2. Современные направления совершенствования процесса

физической подготовки девочек 7-8 лет 28

1. Возрастные особенности развития физических способностей

юных спортсменок 37

**Выводы по первой главе 54**

**ГЛАВА 2 МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТЕП-АЭРОБИКОЙ**

1. Педагогические подходы к развитию физической подготовки

девочек 7-8 лет 56

1. Модельные характеристики физической подготовки девочек

младшего школьного возраста в степ-аэробике и их диагностика 67

1. Содержание методики физической подготовки девочек 7-8 лет

в степ-аэробике на основе модельных характеристик и условия ее функционирования 101

**Выводы по второй главе 126**

**ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТЕП-АЭРОБИКОЙ**

* 1. Цель, задачи и технологическая характеристика

педагогического эксперимента 128

* 1. Результаты реализации методики физической подготовки

девочек младшего школьного возраста, занимающихся соревновательной дисциплиной степ-аэробикой 134

**Выводы по третьей главе 145**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ 146**

[**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ 149**](#bookmark18)

**ПРИЛОЖЕНИЯ 174**

**ПРИЛОЖЕНИЕ А 175**

**ПРИЛОЖЕНИЕ Б 177**

**ПРИЛОЖЕНИЕ В 178**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Проведенный анализ теоретико-методологических и организацион­но-практических подходов к совершенствованию процесса физической под­готовки девочек 7-8 лет, занимающихся фитнес-аэробикой, позволил нам охарактеризовать динамику развития фитнес-аэробики, в качестве особенно­стей нового вида спорта выделить динамичность и изменчивость процесса развития. В соответствии с этими переменами изменяется и учебно­тренировочный процесс девочек, что приводит к необходимости разработки новых методик физической подготовки юных спортсменок. При этом важно ориентироваться на модельные характеристики общей и специальной физиче­ской подготовки юных спортсменок с учетом особенностей соревновательной деятельности и основных физических способностей, способствующих освое­нию соревновательной программы.
2. Одним из путей эффективного решения поставленных в исследовании задач является разработка методики физической подготовки девочек 7-8лет в степ-аэробике на основе модельных характеристик.

Особенностями разработанной нами методики физической подготовки юных спортсменок в степ-аэробике являются:

* модельные характеристики общей и специальной физической подго­товки разработанные с учетом индивидуальных показателей уровня физиче­ской подготовленности, основанные на анатомо-морфологических особенно­стях юных спортсменок, и структуры соревновательной деятельности в ис­следуемом виде спорта;
* корректирующие комплексы физического развития (где в качестве средства развития общей физической подготовки выступают общеразви­вающие упражнения, прыжки, упражнения на развитие гибкости; в качестве средства развития специальной физической подготовки применяются подво­дящие упражнения, воспроизводящие отдельные упражнения на степ - плат­формах, а также соревновательные упражнения (элементы соревновательной композиции));

-индивидуально-ориентированное построение учебно-тренировочного процесса девочек 7-8 лет, обеспечивающего достижение запланированного модельного уровня, который необходимо достичь для выполнения заплани­рованных спортивных результатов;

1. В ходе исследования разработаны модельные характеристики общей и специальной физической подготовки юных спортсменок. На основании технологии, предложенной В. М. Зациорским, проведена диагностика про­цесса физической подготовки, рассчитаны модельные характеристики общей и специальной физической подготовки, достаточные для освоения соревнова­тельной программы в степ-аэробике. На основании полученных данных рас­считаны должные нормы. Спрогнозированы модельные характеристики (таб­лица 8). Рассчитан модельный уровень общей и специальной физической подготовленности. Результаты тестирования переведены из абсолютных еди­ниц в оценочные баллы.
2. В процессе формирующего эксперимента были успешно апробирова­ны 5 групп корректирующих комплексов общей и специальной физической подготовки, которые способствовали индивидуализации процесса физиче­ской подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся степ-аэробикой и способст­вовали достижению запланированного модельного уровня.

5 Применение разработанной и апробированной в ходе педагогическо­го эксперимента методики физической подготовки юных спортсменок в степ­аэробике показало, что по всем показателям общей и специальной физиче­ской подготовленности, отражающими уровень развития основных физиче­ских способностей юных спортсменок, в экспериментальной группе отмече­ны достоверные (Р < 0,05) положительные сдвиги (таблицы 14,15 ). Выявлено достижение модельного уровня по всему комплексу тестов. Показатели уров­ня физической подготовки спортсменок в контрольной группе не достигли модельного уровня и имели малую и среднюю степень рассогласования с ним (таблицы 12,13). Достоверность различий подтверждена методами мате­матической статистики по Т - критерию Стьюдента. Таким образом, прове­денный эксперимент подтвердил эффективность предложенной нами в иссле­довании методики физической подготовки в степ-аэробике (таблицы 16,17).

Результаты проведенного нами исследования подтверждают выноси­мые на защиту положения, выдвинутую гипотезу, задачи исследования решены.

Резюмируя проведенную работу, отметим, что это одно из первых ис­следований в области молодого вида спорта - фитнес-аэробики, не претен­дующее на полноценное решение поднятой проблемы, но способствующее, как нам представляется, повышению эффективности процесса физической подготовки девочек 7-8 лет, с перспективой применения полученных данных в практической деятельности тренеров-преподавателей по степ-аэробике. Поэтому мы считаем данное направление перспективным для дальнейших ис­следований