

**РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
В ДОМЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ
«МАГНИТ»**

Выпускная квалификационная работа по специальности
49.02.01 «Физическая культура»

НИКИТЕНКО АЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА

Научный руководитель: Шенкорюк Е.Ф.

Цель исследования

- Разработать комплексную программу физкультурно-оздоровительных занятий по оздоровительной аэробике с девушками 18-22 лет

- **Объект исследования**

-

- Процесс оздоровительной тренировки девушек 18-22 лет

- **Предмет исследования -**

- Планирование содержания физкультурно-оздоровительных занятий девушек 18-22 лет на базе Дома учащейся молодежи «Магнит».

Гипотеза исследования

- Физкультурно-оздоровительные занятия девушек 18-22 лет могут быть эффективны для решения задач физического воспитания, если программа занятий включает разнообразные средства различных видов аэробики; предусматривает последовательность в планировании программного материала.

Задачи исследования

- Рассмотреть вопросы организации и проведения занятий аэробикой в теории физического воспитания;
- Изучить влияние занятий оздоровительной аэробикой со организм девушек 18-22 лет;
- Разработать программу физкультурно-оздоровительных занятий с указанным контингентом.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы, видеоматериалов, обобщение практики;
- педагогическое наблюдение;
- метод логического анализа и синтеза.

База исследования

- Дом учащейся молодежи «Магнит»

Занятия аэробикой вызывают положительные сдвиги в организме занимающихся:

- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- помогают бороться с физическими и психическими стрессами;
- служат профилактическим средством против нарушений здоровья;
- нормализуют массу тела занимающихся;
- снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, нормализуют артериальное давление, улучшают упруго-эластичные свойства сосудов;
- сопровождаются увеличением вентиляции легких;
- совершенствованием деятельности нервной системы

Технология конструирования программы

- выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;
- подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;
- конструирование упражнений соединений для разных частей урока;
- распределение в уроке различных по нагрузке упражнений и соединений



Методы конструирования программ

- **Свободный**
- подбор упражнений происходит спонтанно
- широко используется импровизация
- **Структурный метод**
- комбинации состоят из сочетаний различных аэробных шагов, в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением
- используются специально подготовленные музыкальные фонограммы
- такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий

Учебный материал программы

- Основы теоретических знаний
- Двигательные навыки и умения

- Базовая аэробика



- Фитбол-аэробика



- **Степ-аэробика**



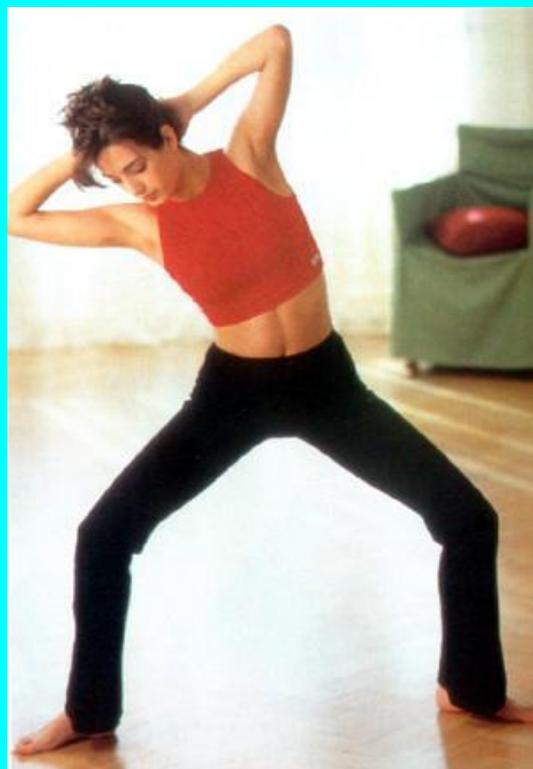
Специальная физическая подготовка

- силовые упражнения в партере
- силовые упражнения с отягощениям
- силовые упражнения на тренажерах



Специальная физическая подготовка

- с резиновыми амортизаторами
- стретчинг



Специальная физическая подготовка

- с фитболами



Специальная физическая подготовка

- на степ-платформах



- Занятия аэробикой имеют свои социальные преимущества:
- повышают самооценку занимающихся
- облегчают знакомство и общение с другими людьми
- улучшают физическое состояние

- **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**