

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/374588>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ШЕЙПЕНГА 5

1.1. Шейпинг как средство оздоровительной физической культуры 5

1.2. Методики шейпинга с различными возрастными группами 7

1.3 Анатомо-физиологические особенности девушек старшего школьного возраста 10

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 14

2.1. Цель и задачи исследования 14

2.2. Методы исследования 14

2.3. Организация исследования 15

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 17

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 27

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 28

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 29

ПРИЛОЖЕНИЯ 31

Актуальность исследования. В настоящее время существует озабоченность состоянием здоровья детей, в особенности старшеклассников в общеобразовательных школах. Статистические данные свидетельствуют о нарушениях в состоянии здоровья у более 80% подростков. Учащиеся в возрасте 16-17 лет имеют различные хронические заболевания, связанные с дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной системами организма и другими. Кроме того, у данной группы студентов также встречаются проблемы с ожирением, нарушениями зрения и опорно-двигательного аппарата, такими как плоскостопие, нарушения осанки, сколиозы и другие.

В свете этого, важно учитывать различные факторы, влияющие на укрепление и поддержание здоровья старшеклассников. Один из таких факторов - физическая активность.

Корректно организованный педагогический процесс по физическому воспитанию в общеобразовательных школах играет важную роль в организации физической активности, формировании положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Особая актуальность этой темы проявляется при работе с девушками в старших классах, у которых, согласно исследованиям, интерес к физической культуре и спорту с каждым классом снижается.

На данный момент вопросы, связанные с эффектом комплексного использования средств шейпинга в образовательном процессе физической подготовки девушек старших классов, остаются недостаточно изученными. Следовательно, исследование, направленное на изучение влияния шейпинга на развитие двигательных способностей старшеклассниц, имеет высокую актуальность.

В рамках гипотезы исследования предполагается, что включение физических упражнений в учебный процесс по физическому воспитанию в общеобразовательной школе позволит значительно улучшить двигательные навыки девочек старших классов..

Объект исследования - педагогический процесс по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

Предмет исследования - средства шейпинга, направленные на развитие двигательных способностей у старшеклассниц 16-17 лет.

В связи с вышесказанным, была поставлена следующую цель в нашей работе - исследование шейпинга как комплексной системы, а также особенности организации с различными возрастными группами.

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие задачи:

- рассмотреть шейпинг как средство оздоровительной физической культуры;
- изучить методику шейпинга с различными возрастными группами;
- описать анатомо-физиологические особенности девушек старшего школьного возраста;
- исследовать цель, задачи, методы и организация исследования;

- предоставить результаты исследования и их обсуждение;
- дать практические рекомендации.

Практическая значимость. Комплексное использование выбранных средств фитнеса на занятиях по физической культуре и спорту среди старшеклассниц 16-17 лет направлено на улучшение их двигательных способностей и повышение интереса к физической культуре и спорту. Их могут использовать методисты, инструкторы и тренеры в спортивных клубах, фитнес-клубах и т. д. при работе с девушками 16-17 лет.

1. Анашкина, Н.А. Социокультурные факторы и социально- педагогические механизмы формирования реактивно-оздоровительной деятельности женщин. Автореферат дис. канд. пед. наук.- М.: РГАФК, 2019.- 22 с.
2. Артамонов, В.Н. Кардиогемодинамика у девушек, занимающихся шейпингом: учебное пособие. - М.: Глобол, 2021 -75 с.
3. Бирюк, Е.Б. Гимнастика для женщин: учебное пособие. - Киев, 2021.- 114 с.
4. Горцев, Г.Н. Аэробика, Фитнесс, Шейпинг: научно-популярное издание. - М.: Крокус, 2022.-186 с.
5. Губанихина, Е. В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры // Молодой ученый. — 2022. — № 1 (105). — С. 840-842.
6. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-программы - Волгоград, гос. акад. физ. культуры, 2021.- 139 с.
7. Ибрагимов, А. Т. Комплексное использование аэробики и шейпинга в учебных занятиях по физической культуре со студентками // Молодой ученый. — 2021. — № 4 (108). — С. 778-780.
8. Леонова, Л. В. Коррекция телосложения женщин в процессе занятий шейпингом: учеб. пособие - Хабаровск: Дальневост. гос. акад. физ. культуры, 2020. - 67 с.
9. Лоу, Б. Красота спорта: Междисциплинарное исследование - М.: Гардарики, 2022. - 556 с.
10. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник - М.: Советский спорт, 2019. - 480 с.
11. Прохорцев, И.В. Современная шейпинг-парадигма: научно-популярное издание. - М.: Наука, 2020.- 120 с.
12. Прохорцев, И.В., Пшендин, А.И., Сергеева, Е.В. Шейпинг-питание: научно-популярное издание. - М.: Глобол, 2021.- 221 с.
13. Прохорцев И. В. Шейпинг высокая технология в социальных программах для женщин. - СПб.: СМАРТ, 2021. - 71 с.
14. Френсис, JI. Проведение групповых фитнес-занятий: учебник инструктора групповых фитнес-занятий - М.: Крокус, 2021.- 215 с.
15. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес. - Киев : Олимп, лит., 2020. - 367 с.
16. Шейпинг-деятельность. Информация, технологии, советы: Методическое пособие для новых шейпинг-владельцев. - СПб.: МФШ, 2020.-59 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/374588>