

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения высшего
образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра педагогики

Пластикова Наталья Михайловна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Гимнастика как средство эстетического воспитания девушек-
старшекласниц на уроках физической культуры»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой доктор педагогических наук,
профессор Адольф В.А.

_____ (дата, подпись)

Научный руководитель кандидат
педагогических наук, доцент Строгова Н.Е.

_____ (дата, подпись)

Обучающийся Пластикова Н.М.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы эстетического воспитания девушек-старшекласниц на уроках гимнастики.....	8
1.1. Возрастные особенности девушек-старшекласниц.....	8
1.2. Эстетическое воспитание как одна из важных составляющих воспитания личности.....	11
1.3. Взаимосвязь физического и эстетического воспитания	13
1.4. Гимнастика как средство эстетического воспитания девушек-старшекласниц.....	17
Выводы по первой главе.....	23
Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по эстетическому воспитанию девушек-старшекласниц на уроках физической культуры средствами гимнастики.....	25
2.1. Разработка и апробация комплекса гимнастических упражнений для повышения уровня эстетического воспитания девушек-старшекласниц.....	25
2.2. Анализ опытно-экспериментальной работы по проверке эффективности комплекса гимнастических упражнений для повышения уровня эстетического воспитания девушек-старшекласниц на уроках физической культуры.....	30
Выводы по второй главе.....	40
Заключение.....	41
Список используемых источников.....	42
Приложение А.....	48
Приложение Б.....	50

Введение

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) расширились возможности формирования эстетического воспитания обучающихся. [53]

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, предмета «Физическая культура». К результатам освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Так же оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Учитель физической культуры, воздействуя на развитие обучающегося посредством физического воспитания, закладывает у него всестороннее развитие физических и духовных способностей. Занятия физической культурой и спортом создают наиболее благоприятные условия для эстетического воспитания, а также всестороннего, гармоничного развития личности.

Расстановка двух классов одной параллели на одном уроке для разных учителей физической культуры позволяет соединить по половому признаку обучающихся двух классов и вести обучение по разным разделам программного материала. Например, для девушек ведется преподавание по разделу «гимнастика с элементами акробатики», «ритмическая гимнастика», элементы йоги, дыхательной гимнастики, виды фитнеса и т.д., а для юношей – совершенствование техники игры в футбол, баскетбол, включение тренажерного зала и т.д. При такой организации уроков учитываются интересы обучающихся: девушки чаще всего хотят формировать красивую

фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость [10].

Для учителей становится, все более актуальным вводить, новые методики занятий, оценок в свои уроки, чтобы заинтересовать обучающихся. Именно поэтому тема гимнастика, как средство формирования эстетического воспитания у девушек- старшекласниц на уроке физической культуры актуальна на сегодняшний момент. Так же обучающиеся, получившие эстетическую подготовку, располагает большими возможностями для освоения всего многообразия двигательных навыков и умений с точки зрения культуры движений. Их широкая эрудиция, развитый эстетический вкус позволяют полнее проявлять себя не только в сфере физической культуры, но и в бытовой, общественной деятельности. [23]

На данный момент появляются новые виды гимнастики – такие, как аэробика или ритмическая гимнастика для девушек.

Таким образом, необходимость нашего исследования определяется следующими **противоречиями**:

- между созданием эстетически развитого общества и отсутствием чёткой системы эстетического воспитания, что затрудняет осуществление комплексного подхода к организации воспитательного процесса;

- между возрастающей социальной значимостью проблемы эстетического воспитания личности и её недостаточной разработанностью в теории и практике на современном этапе развития общества;

- между разработкой программы по направлению эстетического воспитания и недостатком обеспечения воспитательного процесса для реализации данной программы.

Исходя из всего вышеперечисленного, **проблема исследования** состоит в том, чтобы выявить, является ли гимнастика средством формирования эстетического воспитания у девушек-старшекласниц на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс физического воспитания девушек-старшекласниц.

Предмет исследования: процесс эстетического воспитания девушек-старшекласниц на уроках физической культуры.

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить комплекс гимнастических упражнений, способствующих эстетическому воспитанию девушек-старшекласниц на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: эстетическое воспитание девушек-старшекласниц на уроках физической культуры будет эффективным, если:

- выявлены особенности эстетического воспитания девушек-старшекласниц на уроках физической культуры;

- определены уровни и критерии сформированности эстетической воспитанности девушек-старшекласниц на уроках физической культуры;

- разработан и реализован в опытно-экспериментальной работе комплекс гимнастических упражнений, способствующих эстетическому воспитанию девушек-старшекласниц на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть эстетическое воспитание как одну из сторон воспитания личности
2. Раскрыть возрастные особенности девушек-старшекласниц.
3. Проанализировать взаимосвязь физического и эстетического воспитания.
4. Разработать и в процессе опытно-экспериментальной работы проверить эффективность комплекса гимнастических упражнений, способствующих эстетическому воспитанию девушек-старшекласниц
5. Проанализировать полученные результаты и составить практические рекомендации.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**: теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования); эмпирические (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ продуктов деятельности учителей и обучающихся, педагогическое тестирование, самооценка, экспертная оценка); социологические (анкетирование, опрос); статистические (ранжирование, шкалирование); методы математической обработки данных.

Этапы исследования.

На первом этапе (сентябрь 2021 г.) анализировались социологические, психологические и педагогические источники с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методология и методы. На этом же этапе проводилась разработка комплекса гимнастических упражнений, способствующих эстетическому воспитанию девушек-старшекласниц на уроках физической культуры.

Второй этап исследования (сентябрь 2021 г. – май 2022 г.) был посвящен проведению опытно-экспериментальной работы. Осуществлен констатирующий и формирующий эксперимент.

На третьем этапе (май 2022 г.) анализировались результаты опытно-экспериментальной работы, проводилась обработка, систематизация и обобщение результатов исследования; уточнялись теоретические положения и выводы, полученные на первом и втором этапах работы; завершено оформление выпускной квалификационной работы.

Опытно-экспериментальная база исследования. Эмпирическая часть исследования проводилась на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 163» г. Зеленогорска, Красноярского края. В исследовании было задействовано 24 обучающихся.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что разработан комплекс гимнастических упражнений, способствующих эстетическому воспитанию девушек-старшекласниц на уроках физической культуры.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и практической апробации комплекса гимнастических упражнений, способствующих эстетическому воспитанию девушек-старшекласниц на уроках физической культуры.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе. Эмпирическая часть исследования проводилась на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 163» г. Зеленогорска, Красноярского края.

Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, библиографического списка (58 источников), 56 страниц.

Глава 1. Теоретические основы эстетического воспитания девушек-старшекласниц на уроках гимнастики

1.1 Возрастные особенности девушек-старшекласниц

Девушки старшего школьного возраста, считаются, в 16 лет сформированы, их организм развивается в замедленном темпе, по отношению с другими периодами жизни. Кости скелета у девушек укрепляются и утолщаются, практически так же, как у взрослого человека. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

В старшем школьном возрасте происходит дальнейшее повышение физического и психического уровня развития человека. К 15-17 годам завершается развитие центральной нервной системы. Высокого уровня развития достигает аналитическая деятельность коры головного мозга, приводящая к качественным изменениям в характере мыслительной деятельности.

Следует помнить, что развитие костно-мышечного и связочного аппарата у старшекласников еще не закончено. Так, костные эпифизарные диски с телом позвонка полностью срастаются к 24 годам, срастание ядер окостенения рук продолжается с 16 до 25 лет, а срастание трех тазовых костей - с 14 до 20 лет. Окостенение фаланг пальцев рук у девушек происходит в 14-18 лет, а у юношей в 16-22 года, а годом- двумя раньше - фаланг пальцев ног. В старшем школьном возрасте далеко еще не окончено окостенение позвоночника, поэтому старшекласникам следует избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник, особенно при поднятии тяжестей. Кроме того, частое применение максимальных нагрузок может привести к уплощению стоп. [6]

У девушек наблюдается развитие тазового и плечевого пояса. Легкие у девушек в этом возрасте, жизненная емкость их легких составляет примерно

на 10 см меньше, чем у юношей в том же периоде.

Происходят наибольшие изменения в мыслительной деятельности. В 16—17 лет у девушек заканчивается формирование познавательной сферы. У старшего школьного возраста в большой степени повышается способность воспроизводить отдельные двигательные движения [7].

Гимнастика в школе показывает девочкам высокую активность и выносливость. В этом возрасте вы ставите перед собой цель и достигаете ее. Даже на фоне крайней усталости царит терпение. Возникают определенные трудности, у девочек снижается самооценка, и на фоне этих моментов возникают определенные неудобства в физическом воспитании. Наблюдается снижение в развитии навыков координации.

Развитие ЦНС у девушек в этом возрасте завершается. Уравновешиваются процессы возбуждения и торможения. Девушки способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний учителя.

Девушки, сравнивают свои физические данные со своими сверстницами, они очень чувствительны в этом возрасте к своей внешности.

При организации физического воспитания у девушек в старшем школьном возрасте методика проведения урока приближается к методике занятий со взрослыми. Интенсивность занятия достигает уровня, характерного для спортивной тренировки [17].

Во время занятий с девочками необходимо не напрягать мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, которые приводят к повышенному давлению. Это касается упражнений с задержкой дыхания, поднятием тяжестей, прыжками на глубину. Вы сами должны заниматься профессией в этом возрасте, заниматься физическими упражнениями, опираясь на знания, полученные на уроках биологии.

Создаются условия для развития качеств, что способствует повышению работоспособности и развитию волевых качеств. Необходимо

развивать интерес и мотивацию к физическому совершенствованию через эстетическое воспитание. Одним из самых важных в уроках физкультуры является обучение девочек методам самоконтроля. На занятиях продолжительность упражнения не должна превышать максимальной нагрузки на организм 80-85%. Рекомендуется использовать различные виды аэробики, художественной гимнастики, упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение [6].

В старших классах использование средств физического воспитания, технических приемов, различных видов аэробики, ритмической гимнастики на уроках, значительно расширяется по сравнению со средним школьным возрастом.

Рассмотрим задачи в старшем школьном возрасте по программе физического воспитания автора В.И. Лях:

- укреплять здоровье, содействовать всестороннему физическому развитию, достижению и поддержанию высокой работоспособности в процессе обучения;
- обеспечивать всестороннее развитие всех двигательных качеств;
- углублять знания основ спортивной тренировки и самоконтроля;
- формировать устойчивую привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, умение составлять индивидуальную программу занятий физическими упражнениями и систематически использовать ее в процессе самосовершенствования.

С учетом анатомо-физиологических особенностей девушек физическое воспитание в 10- 11-х классах урок физкультуры проводят два преподавателя.

Поэтому девушки старшего школьного возраста должны быть заинтересованы и мотивированы на физическое совершенствование и формирование эстетического воспитания на уроках гимнастики, чтобы улучшить пластичность, грацию и способность легко и красиво двигаться.

1.2. Эстетическое воспитание как одна из важных составляющих воспитания личности

Под эстетическим воспитанием подразумевается, целенаправленное формирование эстетического отношения к действительности у девушек старшего школьного возраста. Развивается у девушек способность к эстетическому восприятию, вкусу и представлению об идеале. Формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, так же воспитание красотой через красоту, воспитываются морально-волевые качества, приобретенные через специальные знания [13].

Эстетическое воспитание — одно из направлений содержания воспитания у девушек. Оно заключается в развитии личности у обучающихся. Оно основывается на эмоциях, чувствах и естественном стремлении человека к красоте. Основная цель эстетического воспитания заключается в формировании обучающихся эстетического отношения к своей жизнедеятельности, к объектам действительности.

Содержание эстетического воспитания — это соответствующие знания (например, о признаках прекрасного и их творениях и т. д.), навыки и умения (например, по анализу, сравнению эстетических явлений, предметов), отношения к эстетическим творческим умениям создавать эстетически ценные объекты.

Основные понятия эстетического воспитания: эстетическое восприятие, эстетика, эстетические отношения, эстетические чувства, воспитание эмоций, художественное воспитание [21].

Эстетика — это наука о прекрасном, которая изучает основные законы эстетического развития в природе, обществе, материальном или духовном производстве, в повседневной жизни, в общении людей, а также формы эстетического сознания, такие как чувства, восприятие, оценки,

потребности, вкусы, идеалы, категории. Эстетика по-прежнему изучает искусство как высшую форму проявления эстетики в обществе [6].

Эстетические отношения — это связь субъекта с объектами, обладающими эстетическими качествами, способствующая проявлению эстетических, т. е. прекрасных, качеств среды.

Эстетическое восприятие — специфическое отражение обучающимся произведений искусства, объектов природы, социальной жизни, культуры, имеющих эстетическую ценность [12].

Эстетическое чувство — высшее человеческое чувство наслаждения, которое испытывает при восприятии прекрасного в произведениях искусства.

Эстетический вкус — способность оценивать эстетические качества.

Эстетический идеал — это представление или понятие, о должном как прекрасном, материализуемое в искусстве и в практике [16].

Эстетическое воспитание — это формирование эстетических отношений, восприятия, чувства, вкуса и идеала [18].

Внеурочная, урочная деятельность, может предоставить более широкие возможности для эстетического воспитания. Роль эстетического воспитания всестороннем, формирование и развитие личности.

Поэтому мы рассматриваем эстетическую подготовку обучающихся как необходимую составляющую образовательного и образовательного процесса в учебном заведении, наиболее тесно связанную с совершенствованием творческих способностей. Под подготовкой можно понимать эстетический образовательный процесс, в рамках которого приобретаются знания в области эстетической физической культуры, а также спорта и гимнастики. Во время обучения и воспитания развивайте и совершенствуйте способность правильно воспринимать и оценивать эстетическое воспитание. Направленная эстетика для развития навыков для выполнения своих задач «по законам красоты» [25].

1.3. Взаимосвязь физического и эстетического воспитания

Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания девушек. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание простоты и изящества движений. Благодаря этому воспитываются эстетический вкус, проявляются положительные эмоции, жизнерадостность и оптимизм [1].

Эстетическое воспитание включает в себя всестороннее развитие жизни формирующейся личности, позволяет, понимать и оценивать прекрасное [4].

Девушки, с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремятся создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в физической культуре и спорте [3].

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании личности, а физическое совершенство составляет часть эстетического материала. В процессе физического воспитания решаются общие задачи эстетического воспитания:

1. Воспитание стремления к прекрасному;
2. Воспитание эстетического чувства, т.е. способности воспринимать и переживать прекрасное;
3. Восприятие эстетических оценок и суждений;
4. Восприятие эстетических идеалов, то есть правильного понимания и стремления к активному образу жизни;
5. Развитие творческих эстетических способностей в различных видах физического воспитания.

Специальные задачи эстетического воспитания.

Специальные задачи — это эстетическое воспитание, имеющее непосредственное отношение к физической культуре. Формирование внешней и внутренней красоты человека. Понимание физического совершенствования как процесса, в основе которого лежит достижение цели гармонического развития личности.

Учитель должен быть вооружен знаниями, чтобы решать как общие, так и специальные задачи эстетического воспитания, понимать законы прекрасного, знать особенности эстетического воспитания и чувства, которые испытывает человек в процессе физической культуры [12].

К средствам эстетического воспитания в процессе двигательной деятельности относятся:

- Физические упражнения, где учитель может указать своим обучающимся на моменты прекрасного.

- праздники, выступления;

- обстановка на занятиях использования музыки и произведений искусства.

На уроках физической культуры и факультативных занятиях используются методы эстетического воспитания:

- эмоционально – выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;

- выразительный показ упражнения, который вызывает чувство восхищения;

- вдохновляющий пример в поступках и действиях;

- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

В гимнастике эстетика очень разнообразна и интересна. Прежде всего, он включает в себя определенные эстетические ценности физической культуры, которые при определенных условиях приобретают эстетическое

значение для девочек и вызывают эстетическое удовольствие.

Эстетическая оценка зависит от развития эстетических взглядов подростка, которые они преследуют в процессе восприятия и трансформации явлений физической культуры. Девушки с развитым эстетическим вкусом имеют эстетические потребности, стремятся создавать эстетические ценности, занимаясь эстетической деятельностью [9].

Предметом изучения эстетики физической культуры может являться:

- эстетическое содержание;
- способствует поддержанию телосложения, красивой осанки и походки;
- формы эстетической деятельности человека в области физической культуры и спорта.

Из этого следует, что необходимы специальные исследования комплексного использования средств и методов физического и эстетического воспитания студентов в области эстетического воспитания. Согласно статистике, таких работ очень мало. В результате целостная система возможных воспитательных процессов, направленных на решение проблем эстетического воспитания в условиях физической культуры и спорта, остается неизвестной. Взаимосвязи эстетического и физического воспитания еще не нашли достаточного отражения в программах обучения физическому воспитанию обучающихся. Внедрение всестороннего использования физического и эстетического воспитания в педагогическом процессе оказывает разнообразный положительный эффект. Физическое воспитание стимулирует возникновение эстетического воспитания через интересное содержание и формы физического совершенствования [28].

Киященко Н.И. дает неудовлетворительную оценку постановке эстетического воспитания средствами физической культуры. Он считает, что без эстетического воспитания вообще никакого воспитания нет. Он

указывает, что «...оно обеспечивает максимальное или универсальное развитие специальных особенностей и черт личности, превращая трудовое, нравственное, идейное и физическое воспитание в совершенное» [5].

Правильно организованный урок физической культуры, включающий эстетическую подготовку и знаний о формальных и эстетических сторонах красоты, будет оказывать положительное воздействие на обучающихся старшегошкольного возраста.

Существуют традиционные средства - физические упражнения, которые включены в программный материал по физической культуре в учебном заведении. В последнее время также были разработаны нетрадиционные, инновационные системы и методы физической подготовки, которые помогают поддерживать тело, осанку и походку, тем самым влияя на физический внешний вид человека [5].

К ним относятся:

Аэробика – это система упражнений, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Слово «аэробика» (от греч. *Аэро* – воздух, *удо* – жизнь) стало известно всему миру в 1968 году, когда американский физиолог профессор Купер опубликовал книгу «Аэробика», видя физическое несовершенство, частую заболеваемость.

Шейпинг (от англ. *Shaping* – придавать форму, формировать) – это система физических упражнений (преимущественно силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

Аква-аэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

Бодибилдинг – строительство своего тела, а точнее искусственное конструирование мышц. Здесь оцениваются внешний вид мышц. В занятиях

используются упражнения с отягощениями. Недостатком является употребление протеинов, анаболиков, использование парафина, которые не способствуют укреплению здоровья.

Стретчинг (Stretching«эластичность, растяжение».) – это упражнения, цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмичную музыку, преимущественно поточным способом.

1.4. Гимнастика как средство эстетического воспитания девушек-старшекласниц

В программе по физической культуре, есть раздел гимнастика. Сейчас она переживает свое второе рождение. Гимнастика на снарядах потихоньку уходит из школы в связи с их отсутствием. Вот и появляются новые инновационные технологии по гимнастике – такие, как аэробика или ритмическая гимнастика для девушек.

Появилась возможность в старших классах проводить уроки физкультуры отдельно для юношей и девушек. Это дало, в свою очередь, возможность более полноценно использовать урочное время для занятий ритмической гимнастикой. Содержание учебной программы основаны на положениях нормативно-правовых законов Российской Федерации в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания

личности гражданина;

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального закона «О физической культуре и спорта»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года.

К основным разделам программного материала по физической культуре относятся такие виды гимнастики, как художественная гимнастика. Художественная гимнастика способствует самостоятельной работе, девушки должны уметь формировать комбинации, чувствовать ритм. Такие уроки во всех учебных заведениях могут быть своего рода регуляторным рычагом, который мотивирует молодое поколение. Это поможет нам открыть для себя такие возможности, как гимнастика, направленная на эстетическое воспитание. Различные упражнения для всех групп мышц, правильная дозировка занятий позволяют девушкам формировать физическое и эстетическое развитие. Дисциплина, стройность и подтянутость — это качества, которые отличают девочек старшего школьного возраста. Продуманная организация занятий, строгие требования к точности движений, соблюдение правил в классе и дисциплины, трудолюбие и настойчивость создают условия для эффективного воздействия на эстетический опыт и требования обучающихся. Музыка и танцевальные упражнения на уроке по гимнастике, расширяют эстетические возможности. Хотя наличие различных положительных эстетических сторон на уроке физической культуры, не гарантирует рост уровня эстетической подготовленности обучающихся, только при регулярных занятиях. Гимнастика обучает соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красивом телосложении, воспитывает чувства вкуса и музыкальность. Виды искусства занимают в гимнастике очень важную роль, такие как музыка и танец. Музыкальное сопровождение на уроках, развивает чувства ритма, музыкальный слух. Комбинации в танце очень хорошо влияют на девушек, тем самым

расширяют кругозор. Движения способствуют совершенствованию двигательных навыков, развитию координации движений, эмоциональному заряду [12].

Главной целью уроков физической культуры является физическое совершенствование подрастающего поколения. На занятиях ритмической гимнастикой решаются многие педагогические задачи (образовательные, оздоровительные, воспитательные):

- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- всестороннее физическое совершенствование способностей, направленных на укрепление здоровья,
- формирование гармонического развития телосложения и функции организма;
- воспитание эстетических, развитие памяти и внимания, общей культуры поведения, моральных, волевых качеств.

Аккомпанемент на уроках музыкальной гимнастики благодаря этому становится интересным, движения плавными, выразительными и красивыми. Поэтому средствами эстетического воспитания являются музыка и движение. Музыка, хорошо настроенная на движения, помогает укрепить мышцы тела без каких-либо усилий и вызвать массу положительных эмоций. А с помощью слуха музыка помогает точно запоминать движения и способствует развитию музыкальной памяти.

Использование на уроке разнообразных элементов движений и образа, в зависимости от подобранной музыки, расширит представление о двигательных навыках, познать взаимосвязь движения и музыки. Таким образом осуществить связь между умственным образованием и физическим воспитанием [21].

Принципы обучения на занятиях по ритмической гимнастике:

- Активность;

- Индивидуальность;
- Оригинальность
- повторности, систематичности и последовательности.

Организованный учителем урок, в дальнейшем дисциплинирует обучающегося, приучает в дальнейшем относиться серьезно к процессу занятия.

Конспект комплекса ритмической гимнастики, делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Эти части по длительности разные и составляют приблизительно соответственно 20, 70 и 10% от общего времени урока.

Во время прохождения практики исследование показало, что продолжительность каждого упражнения не должно превышать 1 минуты. Исходя из этого, определяется количество упражнений в комплексе и каждой части [17].

В подготовительной части используются разминочные упражнения, которые могут функционально подготовить учащихся к дальнейшим более интенсивным нагрузкам в основной части урока. Упражнения выполняются в движении и на месте с небольшой амплитудой, которая постепенно увеличивается. В этой части используются подготовительные упражнения, упражнения общего развития, ритмичная ходьба на месте и с продвижением по службе, бег трусцой, танцевальные шаги.

Разновидности танцевальных шагов:

«Марш на месте» - ходьба на месте

«Степ-тач» – приставной шаг с касанием

«Дабел-степ»- два приставных шага

«Грейнвайн» – скрестные шаги с перемещениями вправо и влево.

Основная часть направлена на развитие физических качеств и эстетического воспитания, так же упражнений на все группы мышц. Упражнения содержат наиболее интенсивный характер, можно их

выполнять в исходных положениях: стоя, сидя, лежа.

Последовательность упражнений, взаимосвязана с темой урока, на проработку мышечных групп рук, плечевого пояса, брюшного пресса, бедер, ягодиц, груди, спины и голеней. Основная часть делится на две части – аэробную и силовую. В аэробной части выполняются упражнения в положении стоя. Это пружинистый шаг, полуприседы, махи, прыжки, легкий бег, различные движения ногами, сопровождаемые движениями рук и хлопками. Во время силовой части занятия обучающиеся берут гимнастические коврики, (если требуется) принимают положения, сидя и лежа для того, чтобы сделать силовые упражнения на все группы мышц. В положении сидя и лежа выполняются упражнения с чередованием нагрузки на руки и ноги, такие как махи, наклоны, приседания, отжимания, повороты, выпады [6].

В заключительную часть занятий входят упражнения на дыхание, снятия мышечного напряжения, они должны быть малой интенсивности, для восстановления организма, после напряженной работы. После нагрузки, важны упражнения на расслабления, так как не желательно резко останавливаться, следует выполнять в достаточно низком темпе для сердечного сокращения.

Музыка является неотъемлемой частью учебной программы, которая оказывает положительное влияние на нервную систему. Это создает веселое настроение, мотивирует девушек и активизирует движения. Темп интенсивности тренировок зависит от правильно подобранной музыки. Для каждого упражнения музыка подбирается отдельно, создается микс из нескольких треков, который сочетается с комплексом [23]. Метод, позволяющий выполнять несколько упражнений непрерывно, поточно, он широко используется в аэробике ритмической гимнастике.

Многие считают ритмическую гимнастику, одним из популярных видов, делающую ее привлекательно. Этими особенностями являются:

- сочетание нескольких движений с разными стилями танца;
- Гимнастические элементы за счет введения ассиметричных движений;
- Чувства ритма с музыкой;
- Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой подвижности движений и активной роли учителя на занятиях;
- Интенсивность и разнообразие движений;
- Эмоциональный отдых на уроке;
- Расширение двигательных возможностей и повышение эстетического воспитания;
- Сплоченность и взаимодействие с коллективом;
- Поточный способ выполнения упражнений.

Методическая особенность занятия заключается в важности сочетания музыки, упражнения и группового обучения. Основным моментом на занятиях служит музыка, она является помощью для организации урока, повышает интерес к занятию, мотивирует на работоспособность и эмоциональное состояние [24].

Таким образом, во время занятий с музыкальным сопровождением выполняются все задачи общего физического развития, оздоровления и формирования эстетического воспитания. Хорошо подобранная музыка, позволяет девушкам быстро запоминать комбинации, двигаться ритмично и красиво, совершенствовать двигательные навыки. Девушкам становится все труднее с каждым уроком, по мере освоения новых движений они становятся более раскрепощенными, выразительными и пластичными. Правильное выполнение движений под музыку приносит огромную эмоциональную радость в классе.

Выводы по первой главе

Необходимы специальные исследования комплексного использования средств и методов физического и эстетического, воспитания обучающихся по эстетическому воспитанию. По статистике таких работ крайне мало. В результате остается не раскрытой целостная система возможных воспитательных процессов, направленных на решение задач эстетического воспитания в условиях занятий физической культурой и спортом. Взаимосвязи эстетического и физического воспитания не совсем еще нашли достаточного отражения в программах по физическом воспитание обучающихся. Внедрение комплексного использования физического и эстетического воспитания в педагогическом процессе, оказывает многообразное положительное воздействие. Физическое воспитание стимулирует возникновение эстетического воспитание, с помощью интересного содержание и формы физического совершенствования.

Девушек старшего школьного возраста, нужно заинтересовывать и мотивировать к физическому совершенствованию и занятиям по формированию эстетического воспитания на уроках по гимнастике для того, чтобы улучшить пластичность, грациозность, умение легко и красиво двигаться.

В гимнастике эстетика очень многообразна и интересна. Прежде всего, она включает в себя определенные эстетические ценности физической культуры, которые в определенных условиях приобретают эстетическую значимость для девушек, вызывают эстетическое удовольствие.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что эстетическое воспитание одна из сторон воспитания личности девушек старшего школьного возраста. Это направление мотивирует,

целенаправленно формирует эстетическое отношение к внешнему виду, позволяет так же понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему. Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании личности, а физическое совершенство составляет часть эстетического материала.

Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по эстетическому воспитанию девушек-старшекласниц на уроках физической культуры средствами гимнастики

2.1. Разработка и апробация комплекса гимнастических упражнений для повышения уровня эстетического воспитания девушек-старшекласниц

В период прохождения преддипломной практики в МБОУ СОШ № 163 г. Зеленогорска, в 10А, Б классе было проведено исследование с двумя параллелями, состоял класс из 24 девушек старшего школьного возраста. Разработанные комплексы использовала на уроках гимнастики, комплексы состояли из упражнений с различным инвентарем, направленный на формирование эстетического воспитания, правильной осанки, красивой фигуры, используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Проводились комплексы в подготовительной, основной и заключительной части урока. Всего было проведено 12 уроков с элементами ритмической гимнастики.

В настоящее время существуют различные направления гимнастики:

Традиционная гимнастика	Не традиционная
Снаряды	Ритмическая гимнастика
Канат	Аэробика, Акваэробика
Художественная гимнастика	Йога
Акробатические упражнения	Шейпинг
Атлетическая гимнастика	Дыхательная гимнастика
Ритмическая гимнастика	Круговая тренировка
Упражнения на равновесия	стрейчинг

В педагогическом эксперименте принимали участие 10 А и Б класс. У всех девушек исследования, есть допуск и нет противопоказаний к учебным занятиям.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 40 минут в день. Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

На I этапе изучалась научно-методическая литература по данной проблеме, проводился опрос, а также были разработаны комплексы упражнений, конспекты урока, направленные на формирование эстетического воспитания на уроках по гимнастике.

На II этапе в группе проводились тренировочные занятия по стандартной государственной школьной программе, гимнастика традиционная, но дополнительно в уроки экспериментальной класса были включены не традиционная гимнастика: комплексы упражнений, комбинация из не сложных движений под музыку для формирования эстетического воспитания на уроках физической культуры. Создание условий для развития способности девушек к самообучению, путем творческой учебной работы обучающихся, которая направлена на повышение и актуализацию знаний.

На III этапе был проведен итоговый не традиционный урок по гимнастике со сложными комбинациями под музыкальное сопровождение, итоговый опрос, были подведены результаты исследования, был проведен анализ результатов эксперимента и сделаны соответствующие выводы.

Выбор упражнений ритмической гимнастики к уроку зависел, прежде всего, от задач самого урока, возрастных особенностей обучающихся.

В ритмической гимнастике применяла несколько групп упражнений: общеразвивающие, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, силовые, аэробные, на растяжку мышц и нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики.

Упражнения для согласования движений с музыкой являются специальным разделом в ритмической гимнастике и подбираются для

формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.).

В подготовительной части урока разучивали комплекс ритмической гимнастики, мы шли от простых упражнений к более сложным по выполнению и координации.

Девушки сами начинают предлагать интересные движения и связки. Когда комплекс изучен и проработан многократно, ученики просят увеличить нагрузку на ту или иную мышечную группу.

Так же было проведены в основной части урока круговая интенсивная тренировка под музыкальное сопровождение, для улучшения фигуры.

В завершение урока мы сделали растяжку на все группы мышц и дыхательную гимнастику.

Так же в начале и в конце практики провела опрос у девушек об важности эстетического воспитания на уроках по гимнастике.

В начале педагогического эксперимента девушки были скованны и застенчивы по наблюдениям, движения были не динамичными. В конце исследования мы пригласили классных руководителей, администрацию школы, для открытого урока, результат показал, что девочки стали раскрыты, движения стали более слажены, так же провела опрос об эстетике, многие девушки ответили по-другому на этот же тест. Девушкам стало очень интересно приходить на занятия, они стали увлечены, многие стали предлагать свои идеи, связки, новые комбинации, упражнения для улучшения фигуры, правильной осанки.

В конце практики мы пришли к выводу, что гимнастика и музыкальное сопровождение, формирует эстетического воспитания на уроках физической культуры, а также не традиционный вид гимнастики дают положительный результат и мотивацию на уроке физической культуры. Девушки стали более заинтересованы в процессе обучения.

Только положительный интерес к обучению, может обеспечить полноценное усвоение учебного материала. На формирование мотивации на занятия физической культурой, направлены не традиционные технологии по физической культуре на уроке гимнастике.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился в три этапа, с целью определения эффективности применяемого комплекса упражнений на уроке по гимнастике, направленных на формирования эстетического воспитания суставов девушек-старшеклассниц.

В экспериментальной группе уроки имели:

- Трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);
- Длительность одного занятия - 40 минут;
- Частота уроков-3 раза в неделю;
- Преимущественно аэробная направленность нагрузки.

В содержание уроков экспериментальной группы включались упражнения динамического и статического, силового характера, направленные на развитие эстетики.

Для формирования эстетического воспитания, были использованы комплекс упражнений интенсивного характера включался в подготовительную, основную и заключительную части урока по гимнастике.

В подготовительной части эти упражнения входили в состав общей и специальной разминки. Упражнения были направленных на разогрев всех органов, на усиление притока крови к мышцам, суставам и включала в себя беговые, прыжковые серии, толчковые движения с одновременной работой рук в разных направлениях и разных плоскостях, взмахи руками. После следовали упражнения под музыку, на увеличение основных работающих мышечных групп и подвижности суставов.

В основной части тренировочного занятия решались задачи, нацеленные на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и на направленное развитие красивых движений под музыку. Длительность основной части занятия составляла около 70 % от общего времени занятия, при этом до 30% от этого времени занимала аэробная часть.

Затем следовали силовые упражнения. Силовые упражнения были направлены на проработку крупных мышечных групп (мышц спины, ног, груди, пресса). Упражнения разучивались как целостно, так и по частям (во избежание закрепления ошибок в технике).

В заключительной части занятия решались задачи постепенного перехода организма к спокойному физиологическому состоянию (снижение нагрузки, восстановление ЧСС, растяжка основных работающих мышц). Заключительная часть включала в себя упражнения на гибкость основных мышечных групп. В заключительной части словесные методы (указания, команды, разъяснения) сочетались с наглядными (показ отдельных упражнений и их элементов).

Для привлечения обучающихся на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения. Так девушки в возрасте 14-17 лет стремятся к формированию красивого и гармоничного телосложения, умению красиво двигаться, отдавая предпочтение упражнениям для укрепления осанки, на растяжку, хореографии и танцам вместо трудных программных упражнений. Аэробика – это вид двигательной активности, включающий в себя большое количество систем и направлений, различающихся по составу средств, возрастным особенностям, применению инвентаря, направленный на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, повышая мотивацию к занятиям, вызывает положительные эмоции,

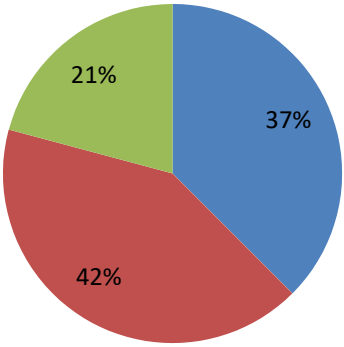
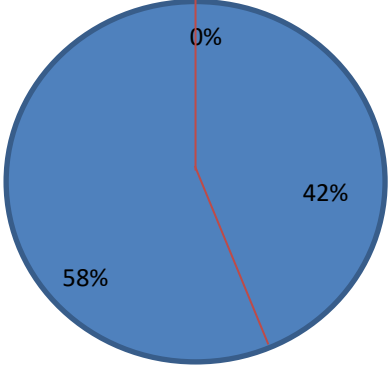
вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

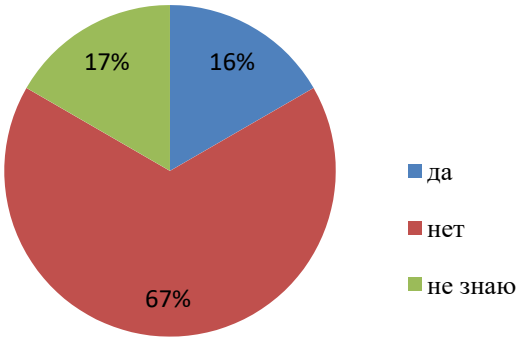
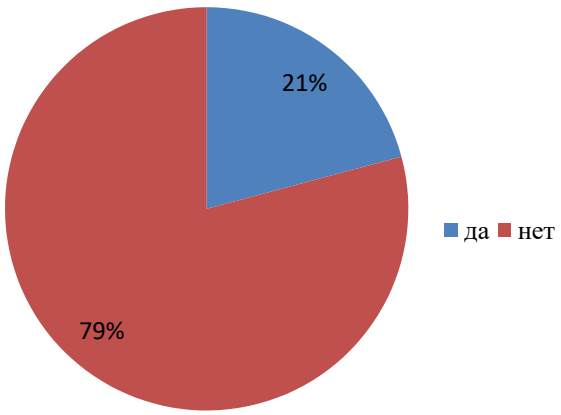
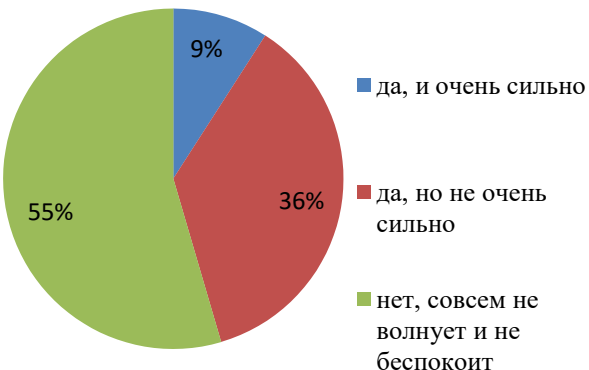
2.2. Анализ опытно-экспериментальной работы по проверке эффективности комплекса гимнастических упражнений для повышения уровня эстетического воспитания девушек-старшекласниц на уроках физической культуры

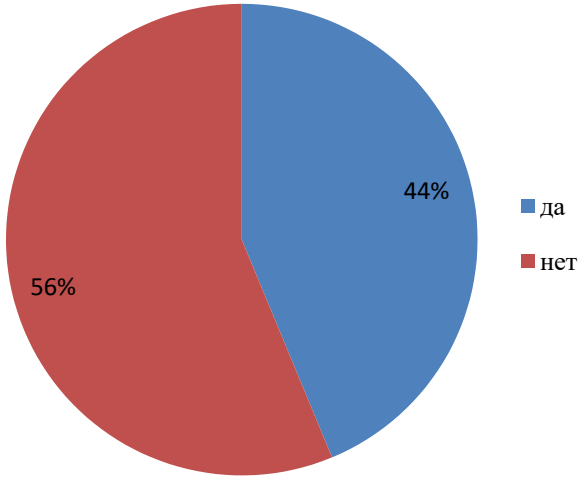
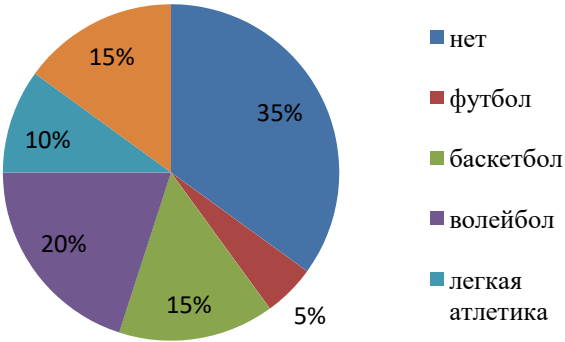
После наблюдения было выявлено, что девушки 10 А и 10 Б класса в начале эксперимента при выполнении простой комбинации под музыку, были скованны и застенчивы, значит, эстетическое воспитание данного класса нужно развивать с помощью комплекса упражнений, разучивания комбинации в гимнастике не традиционной. В конце девушки были заинтересованы и даже предлагали свои идеи и комбинации, связки, выполняли комплекс упражнений для поддержания осанки, улучшение походки и красивой фигуры. Для развития эстетики в дальнейшем девочек экспериментальной группы следует применить новый, более сложный комплекс для развития воспитания эстетики.

В 10А 10Б классах, было проведено анкетирование в начале и в конце исследования. В опросе участвовало 24 старшекласниц (приложение А).

Приложение А

вопросы	Результаты
1. Эстетическое воспитание это	 <ul style="list-style-type: none"> ■ воспитание красоты движений тела ■ воспитание физических качеств и способностей в единстве с воспитание духовных и нравственных качеств ■ все вышеперечисленное
2. Играет ли эстетическое воспитание в жизни человека важную роль?	 <ul style="list-style-type: none"> ■ да, и очень сильно ■ да, но не очень сильно ■ нет, совсем не играет роли

<p>3. На уроках Физической культуры предусматривается ли эстетическое воспитание?</p>		 <p>■ да ■ нет ■ не знаю</p>
<p>4.Необходима ли эстетическая подготовка обучающихся общеобразовательной Школы в системе физического воспитания?</p>		 <p>■ да ■ нет</p>
<p>5. Волнует ли Вас оценка, которую окружающие вас люди дают вашему внешнему виду?</p>		 <p>■ да, и очень сильно ■ да, но не очень сильно ■ нет, совсем не волнует и не беспокоит</p>

<p>6. Считаете ли вы нужным применение современных направлений физической культуры для улучшения своего телосложения и самочувствия?</p>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>да</td> <td>44%</td> </tr> <tr> <td>нет</td> <td>56%</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Процент	да	44%	нет	56%								
Ответ	Процент														
да	44%														
нет	56%														
<p>7. Занимайтесь ли вы в какой-нибудь секции, напишите в какой?</p>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Спорт</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>нет</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>футбол</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>баскетбол</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>волейбол</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>легкая атлетика</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Другое</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table>	Спорт	Процент	нет	35%	футбол	15%	баскетбол	15%	волейбол	20%	легкая атлетика	10%	Другое	5%
Спорт	Процент														
нет	35%														
футбол	15%														
баскетбол	15%														
волейбол	20%														
легкая атлетика	10%														
Другое	5%														

Ритмическая гимнастика — это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Владея хорошим чувством ритма, девушки быстрее овладевают двигательными навыками и умениями.

Задачи, стоящие перед учителем, определяют содержание и направленность занятий ритмической гимнастикой с обучающимися и включают в себя:

- развитие двигательных способностей, таких как гибкость, координация движений, сила, выносливость, быстрота;
- повышение работоспособности, как общей, так и специальной;
- развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности. Здесь решается одна из главных задач, которую ставит перед собой учитель физической культуры: повысить интерес к урокам физической культуры и привить потребность в систематических занятиях, вести активный образ жизни.

Для повышения интереса, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

При проведении ритмической гимнастики с девушками старших классов, учителя физкультуры основное внимание уделяют правильному подбору упражнений, их ритмичному построению. Такой комплекс представляет собой набор выполняемых в определенной последовательности упражнений для всех частей тела.

Сборник можно рекомендовать учителям физической культуры, студентам специальности «Физическая культура», девушкам старшего школьного возраста для самостоятельных занятий.

В сборник включено 5 комплексов. Продолжительность комплексов различная - от 10 - 15 до 40 минут. Способы проведения: в движении одновременно всеми занимающимися и стоя на месте в разомкнутом строю непрерывно, без пауз для показа и объяснения очередного упражнения.

Важным моментом в проведении упражнений, является подбор соответствующей музыки.

Подготовительная часть. Ее длительность - 15 – 30% времени занятий. Главные задачи - функциональная подготовка организма к выполнению основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки. В ней в основном выполняют быстрые и мелкие движения руками, шеей и туловищем, ногами. В конце подготовительной части

выполняют прыжки и бег: на месте, с продвижением вправо - влево, вперёд - назад, на двух и одной ноге, с имитацией прыжков со скакалкой, в сочетании с бегом на месте.

В школе упражнения ритмической гимнастики необходимо широко использовать как на уроках физической культуры, так и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня, и внеклассной работе.

На уроках физической культуры упражнения ритмической гимнастики применяют в подготовительной части урока как своеобразную разминку, способствующую подготовке организма занимающихся к выполнению учебной работы. В основной части урока эти упражнения способствуют развитию физических качеств.

Основным музыкальным материалом для уроков физической культуры являются записи современной ритмичной музыки.

Примерная схема проведения подготовительной части урока с элементами ритмической гимнастики (для обучающихся 10-11 классов).

Подготовительная часть урока продолжительность - 10 мин. 28 сек.

Используемые средства: бега, общеразвивающие упражнения.

1. Ходьба. Предлагаемая музыка: «интенсив»- "Все силы прилагая". Продолжительность звучания - 3 мин.25сек. Ритм четкий. Темп средний, характер зажигательный.

2. Бег. Предлагаемая музыка: запись «ритм», «Зажигаем» Продолжительность звучания - 2 мин. 35 сек. Ритм динамичный. Темп быстрый.

3. Упражнения на месте. Предлагаемая музыка: запись мелодий «Микс», «Латино». Продолжительность звучания - 4 мин. 28 сек. Ритм четкий.

Комплексы составляют для преимущественного развития силы, ловкости, гибкости и выносливости.

Основная часть урока 20 минут, выполнение интенсивной круговой тренировки под музыкальное сопровождение «фитнес интенсив»:


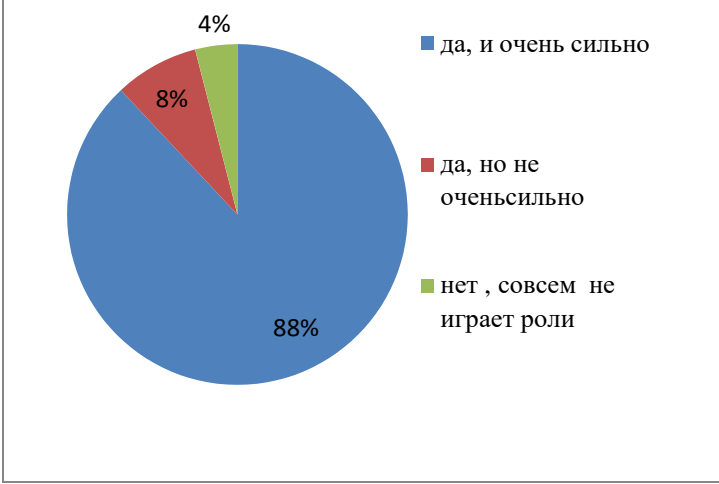
- 1 упражнение – планка
- 2 упражнение –приседание
- 3 подтягивание на низкой перекладине, широкий хват
- 4 прыжки на скакалке
- 5 сгибание разгибание туловища на спине
- 6 прыжки на скамейке
- 7 упражнение с гантелями на руки
- 8 прыжки через барьер
- 9 метание мяча в цель
- 10 челночный бег
- 11 отдых
- 12 сгибание разгибание рук в упоре лежа

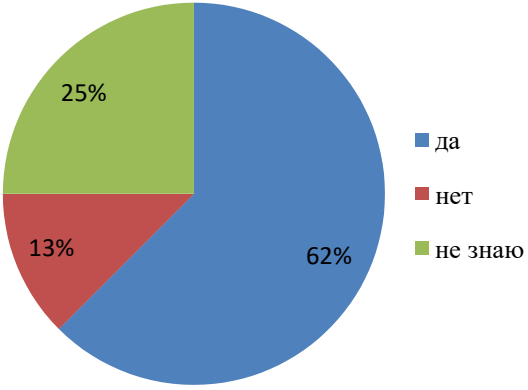
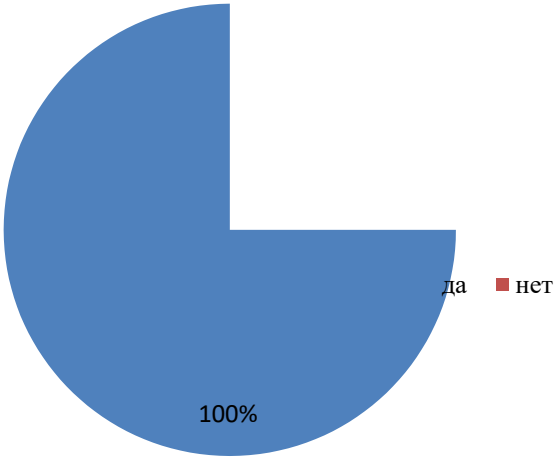
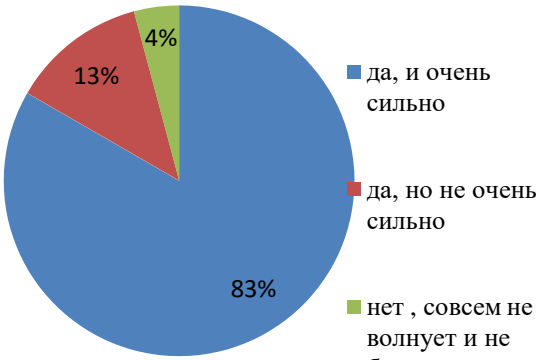
Заключительная часть 10 минут, выполнение растяжки на все группы мышц и дыхательная гимнастика на восстановление, под музыкальное сопровождение «звуки природы». Выполнив такой комплекс упражнений, девушки получают хорошую нагрузку на все группы мышц. Чтобы была польза от занятий, нагрузка должна соответствовать определенным нормам и стимулировать аэробные, то есть кислородные, процессы в организме.

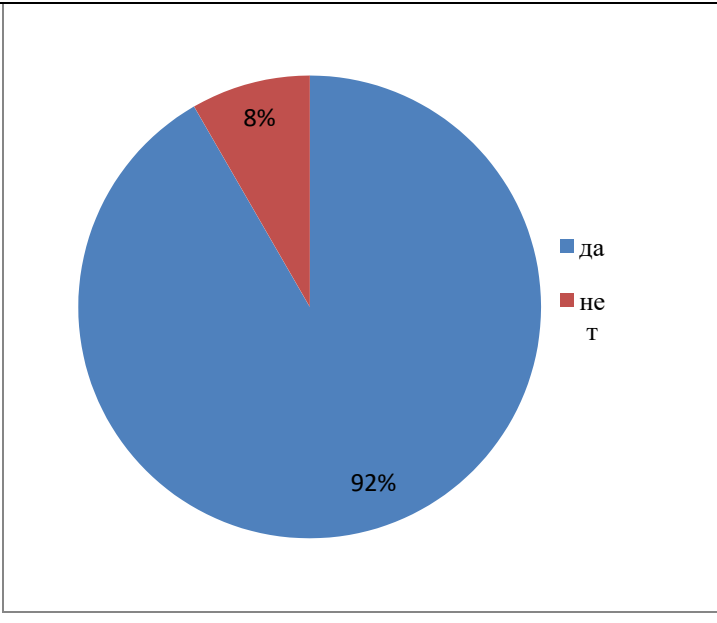
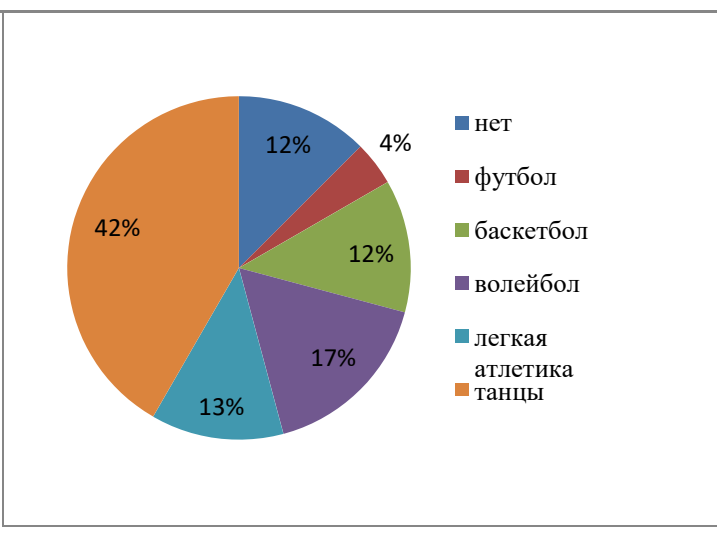
Уроки не должны вызывать переутомление у обучающихся, поэтому учитель должен регулировать нагрузку в зависимости от того, каким по расписанию проводится урок. В начале и середине дня нагрузка должна быть средней интенсивности, а если урок проводится последним, то нагрузку можно увеличить. Важно ориентироваться на внешние признаки утомления обучающихся и в процессе выполнения комплекса может заменить одно упражнение другим, увеличить или уменьшить дозировку выполняемого упражнения.

Самое главное достоинство этих уроков заключается в том, что девушки занимаются на уроке в течение 35–40 мин. непрерывно, получая от урока не только удовольствие, но и хороший тренировочный эффект.

Был проведен повторный опрос в конце исследования, и он показал положительные результаты, многие очень заинтересовались в формировании эстетического воспитания.

вопросы	Результаты
<p>1. Эстетическое воспитание это</p>	 <p>■ воспитание красоты движений тела ■ воспитание физических качеств и способностей в единстве с воспитание духовных и нравственных качеств ■ все выше перечисленное</p>
<p>2. Играет ли эстетическое воспитание в жизни человека важную роль?</p>	 <p>■ да, и очень сильно ■ да, но не очень сильно ■ нет, совсем не играет роли</p>

<p>3. На уроках физической культуры предусматривается ли эстетическое воспитание?</p>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>да</td> <td>62%</td> </tr> <tr> <td>нет</td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td>не знаю</td> <td>25%</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Процент	да	62%	нет	13%	не знаю	25%
Ответ	Процент								
да	62%								
нет	13%								
не знаю	25%								
<p>4. Необходима ли эстетическая подготовка обучающихся общеобразовательной школы в системе физического воспитания?</p>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>да</td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>нет</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Процент	да	100%	нет	0%		
Ответ	Процент								
да	100%								
нет	0%								
<p>5. Волнует ли вас оценка, которую окружающие вас люди дают вашему внешнему виду?</p>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>да, и очень сильно</td> <td>83%</td> </tr> <tr> <td>да, но не очень сильно</td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td>нет, совсем не волнует и не беспокоит</td> <td>4%</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Процент	да, и очень сильно	83%	да, но не очень сильно	13%	нет, совсем не волнует и не беспокоит	4%
Ответ	Процент								
да, и очень сильно	83%								
да, но не очень сильно	13%								
нет, совсем не волнует и не беспокоит	4%								

<p>6. Считаете ли вы нужным применение современных направлений физической культуры для улучшения своего телосложения и самочувствия?</p>	 <table border="1"> <caption>Результаты опроса по вопросу 6</caption> <thead> <tr> <th>Ответ</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>да</td> <td>92%</td> </tr> <tr> <td>нет</td> <td>8%</td> </tr> </tbody> </table>	Ответ	Процент	да	92%	нет	8%								
Ответ	Процент														
да	92%														
нет	8%														
<p>7. Занимаетесь ли вы в какой-нибудь секции, напишите в какой?</p>	 <table border="1"> <caption>Результаты опроса по вопросу 7</caption> <thead> <tr> <th>Секция</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>нет</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>футбол</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>баскетбол</td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>волейбол</td> <td>17%</td> </tr> <tr> <td>легкая атлетика</td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td>танцы</td> <td>42%</td> </tr> </tbody> </table>	Секция	Процент	нет	12%	футбол	4%	баскетбол	12%	волейбол	17%	легкая атлетика	13%	танцы	42%
Секция	Процент														
нет	12%														
футбол	4%														
баскетбол	12%														
волейбол	17%														
легкая атлетика	13%														
танцы	42%														

Оценивая полученные данные развития эстетики экспериментального класса при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

По данным проведенных исследований, более 70% обучающихся учреждений общего среднего образования испытывают значительные трудности в усвоении базовой школьной программы обучения. Монотонные, однообразные упражнения на уроках физкультуры лишь способствуют утрате интереса у обучающихся, в особенности девушкам, к урокам физической культуре.

Выводы по второй главе

Перед учителем стоит задача обеспечить высокий уровень активности обучающихся на занятиях, разнообразить методы и средства проведения урока, используя, для развития физических качеств, разнообразные и частично меняющиеся, от урока к уроку, упражнения, направленные на формирования эстетического воспитания. Отношение девушек к физической культуре как к учебному предмету и как к уроку в большинстве своём не совпадают. На протяжении всего процесса обучения в школе, отношение девушек к предмету «Физическая культура» остаётся, как правило, на высоком уровне, а отношение к уроку меняется и является положительным у только у 18% старшеклассников.

Оценивая полученные данные развития эстетики экспериментального класса при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Главной причиной падения удовлетворённости уроками у девушек старшего школьного возраста является отсутствие эмоциональности урока, интереса к выполняемым упражнениям.

Заключение

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Рассмотрев эстетическое воспитание, как одну из сторон воспитания личности девушек старшего школьного возраста, мы сделали вывод, что это направление мотивирует, целенаправленно формирует эстетическое отношение к внешнему виду, позволяет так же понимать и оценивать прекрасное, стремится к нему. Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании личности, а физическое совершенство составляет часть эстетического материала.

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на формирование эстетического воспитания у девушек старшего школьного возраста и развитие определенных групп мышц, осанки, снятия напряжения.

3. Доказана эффективность применения комплекса физических упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития эстетического воспитания в экспериментальном классе у девушек старшего школьного возраста на уроке по гимнастике.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскачова Н.П. Здоровью необходимо учить // Педагогические и медицинские проблемы валеологии. Новосибирск, 2017. С. 9-11.
2. Абзалов Р.А., Зиятдинова А.И. Экология физической культуры человека // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №8. - С. 53-54.
3. Айзман Р. П., Гирейнко Л.А., Рубанович В.Б. Морфофункциональное развитие школьников в зависимости от конституциональных особенностей и уровня половой зрелости // Материалы 4-го съезда физи-ол. Сибири. Новосибирск, 2017. - С. 7.
4. Алексина Л.А. Морфофункциональные механизмы адаптации организма: Сб. научных тр. / Под ред. Л.А. Алексиной. - Л.: Изд-во ЛГУ, 2016. - 106 с.
5. Алешина Л.Н. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Волгоград, 2017. - 20 с.
6. Байченко И.П., Вербицкий Г.И. Особенности развития мышечной силы у мальчиков пубертатного возраста // Теория и практика физ. культуры. 1973. №1. С. 52-53.
7. Бакшева, Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорту / Т.В. Бакшева // Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. – Москва, 2016. - С. 50-51.
8. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России на период 2006-2006 гг.) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №5. - С. 2 - 6.
9. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физ. культуры. 2016. №4. - С. 21-22.
10. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов

- олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. - 2017. - №4. - С. 10-11.
11. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №1. - С. 23-25.
 12. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития): учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, А.Д. Фабер. – Москва.: Издательский центр «Академия», 2018.– С.416
 13. Бервинова, Н.С. Исследование эстетической подготовленности студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой / Н.С. Барвинова. – Дис...канд. пед. наук. 13.00.04; Утв 18.07.79. – Москва, 2019. – С.172
 14. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн// - Москва.: Книга по требованию, 2015. – С.496
 15. Быховская И.М. Теоретико-методологические основания социокультурного анализа телесности человека // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. - М.: Сов. спорт, 1996. - С. 8-14.
 16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
 17. Виленский, М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва.: Кнорус, 2016. – С.214
 18. Винокуров Ю.И. Особенности проведения занятий со студентами первого курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции двигательной моторики. Дис. канд. пед. наук. Коломна. 2018 - 179 с.
 19. Воробьев А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 117-131.
 20. Гейгер Б. Хитрости тренинга: 35 практических советов // Сила и красота. - 2018. - №1. - С. 54 -57, 105.

21. Герасимова И.А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки. - Дис.... канд. пед. наук. - Волжский, 2019. - 131 с.
22. Голденберг Л. Силовой тренинг - вопросы и ответы // IRONMAN. - 2016. - №7. - С. 64 - 69.
23. Гольдентрихт, С.С. Эстетическое воспитание студентов/ С.С. Гольдентрихт//– Москва.: Изд-во МГУ-2018.- С.5-7.
24. Грудницкая, Н.Н. Формирование знаний студентов факультета физической культуры на основе современных информационных технологий/ Н.Н, Грудницкая//– Москва.: Дис. Канд. пед. наук., 2017. – С.125
25. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа// – Москва.: Советский спорт, 2018. – С.384
26. Гульянц А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М, 1988. - 27 с.
27. Давыдов О.Ю. Физическое воспитания студентов подготовительного отделения технического вуза с использованием статико-динамических упражнений: Автореф. дис. канд пед. наук. - Краснодар, - 2016. - 25 с.
28. Дворкин И.Л. Индивидуализация тренировочной нагрузки детей и подростков 10-16 лет в процессе занятий культуризмом. Автореф. дис. ... канд пед наук. - Майкоп 2017. - 24 с.
29. Дворкин И.Л., Баландин В.А. Влияние средств атлетической гимнастики на динамику морфометрических показателей учащихся подросткового возраста // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ. - Т. 8. - Краснодар, 2015. - С. 28-33.
30. Дворкин И.Л., Дворкин Л.С., Рожковец В.В. Влияние занятий культуризмом на гармоничное физическое развитие детей и подростков 10-16 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №6. -

С. 13.

31. Дворкин И.Л., Рожковец В.В. Влияние занятий культуризмом на физическое развитие подростков: Методические рекомендации. - Краснодар: КГУФКСТ, 2016. - 33 с.
32. Дворкин Л.С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов: Дис. ... д-ра пед. наук. М., 1991. 453 с.
33. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2016. - 396 с.
34. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». - Ростов н/Д: Феникс, 2020. - 384 с.
35. Дворкин Л.С. Хронотропная реакция сердца юных штангистов 13-14 лет при статическом напряжении. Актуальные проблемы возрастной физиологии // Материалы конференции по возрастной физиологии. АПН СССР. Свердловск, 1973. - С. 13-15.
36. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров// – 6 изд., перераб. – Москва: Академия, 2018. – С.288
37. Затымина.Т. А. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие / Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова// – Москва.: Изд-во: «Глобус», 2015 – С.112
38. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов// - Москва.: ИНЭП, 2015. – С.360
39. Кальянов, В.Т. Эстетическая подготовка преподавателя в школе/ В.Т. Кальянов// Дис...канд. – Москва.:,2017.- С.4-6.
40. Королева, Г.И., Петрова, Г.А. Система эстетической подготовки студентов в высших учебных заведениях/ Г.И., Королева Г.А Петрова// – Москва., 2016.– С.180.
41. Краткий словарь по эстетике: Книга для учителя / Под ред. Е.А. Аконьшина, В.Р. Аронова, М.Ф. Овсянникова// — Москва.:

- Просвещение, 2018. – С.224
42. Лях В.И. Зданевич, А.А.Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классах /В.И.Лях, А.А.Зданевич//-Москва.- 204 часа.
 43. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры/ А.П.Матвеев // . – Москва.: ФиС, -2014.-С.64-75
 44. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В.Менхин// – Москва, 2018. – С.224
 45. Морель, Ф.А. Хореография в спорте/ Ф.А. Морель // Москва.:Фис,-2018.- С.37-42.
 46. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). - СПб.: СОЮЗ, 2019. - 256 с.
 47. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. - М.: Просвещение, 2019. - 359 с.
 48. Салькова Е.В. Психологическая саморегуляция и дыхательная гимнастика» как предмет развития саморегуляции студентов //Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты адаптации, социализации и реабилитации человека Сборник статей международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Соловьев В.Б.. 2015. С. 103-106.
 49. Сараф, М. Я. Введение в эстетику спорта : учебное пособие для институтов физкультуры / М. Я. Сараф, В. И. Столяров.//Москва.:-2018-С.17
 50. Смирнов В.А. Спорт, музыка, грация: Художественная гимнастика /Под ред В.А.Смирнов// – 2-е изд. –М.:Ф и С, 2017-С.43-56.
 51. Тарасов, А.С. Спорт в школе/ А.С. Тарасов //№ 17 Москва., Медиа-пресс-2019.-С.64-89.
 52. Толкачев Б.С. Физкультурный зaslон ОРЗ. - М.: Медицина, 2016.
 53. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413)

54. Фурманов А.Г. Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура. - М.: Медицина, 2019. - 421 с.
55. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. – Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // – Академия. – Москва – 2018.- С.35-39.
56. Щегрова В.И. Формирование личной культуры студентов на занятиях гимнастикой //Проблемы и тенденции инновационного развития агропромышленного комплекса и аграрного образования России Материалы Международной научно-практической конференции: В 4-х томах. пос. Персиановский, 2016. С. 115-117.
57. Geraedts P. Medizinische Gymnastik–das älteste Therapiemittel //Die Geschichte der Physiotherapie. – Springer, Wiesbaden, 2019. – С. 1-11.
58. Kirsch S. et al. Rhythmische Gymnastik für die Schule 3: Handgerät Reifen. – 2018.

Анкета

Уважаемая старшеклассница!

Предлагаем Вам принять участие в исследовании. Как заполнить анкету:

- Внимательно прочтите вопрос и возможные варианты ответов на него.
- Если Ваше мнение не совпадает с предложенными ответами или, ответ отсутствует и оставлено место, напишите его сами так же в анкете.
- Если Вы не можете дать определенный ответ по какому-либо вопросу, отметьте позицию «Затрудняюсь ответить». Не оставляйте, пожалуйста, вопросы без ответов!

Анкета анонимна, но по желанию фамилию можно указать. Заранее благодарим Вас за участие.

1. Ваш возраст ____ Ваш пол ____

1. По Вашему мнению, эстетическое воспитание это: а) Воспитание красоты движений тела.

б) Воспитание физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.

в) Все вышеперечисленное.

2. Играет ли эстетическое воспитание в жизни человека важную роль? а)

Да, и очень сильно.

б) Да, но не очень сильно.

в) Нет, совсем не играет роли.

3. По вашему мнению, на уроках физической культуры предусматривается ли эстетическое воспитание?

а) Да.

б) Нет.

в) Не знаю.

4. Необходима ли эстетическая подготовка обучающихся образовательной школы в системе физического воспитания?

а) Да.

б) Нет.

в) Не знаю.

5. Волнует ли Вас оценка, которую окружающие Вас люди дают Вашему внешнему виду?

а) Да, и очень сильно.

б) Да, но не очень сильно.

в) Нет, совсем не волнует и не беспокоит.

6. Считаете ли Вы нужным применение современных направлений (аэробики, шейпинга, ритмической гимнастики и др.) физической культуры для улучшения своего телосложения и самочувствия?

а) Да.

б) Нет.

в) Не знаю.

7. Занимаетесь ли Вы в какой-нибудь секции, напишите в какой (на платной основе или нет)? _____

Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием мешочка с песком.

1. «Переложить мешочек над головой».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1- руки через стороны вверх, переложить мешочек в другую руку;

2- вернуться в и.п.



2. «Переложить мешочек за спиной».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1- руки вынести вперед, переложить мешочек в другую руку;

2- руки за спину, переложить мешочек, вернуться в и.п.



3. Переложить над головой

И.п основная стойка, руки в сторону

1- руки над головой, переложить в другую руку

2-руки в стороны



4. «Переложить мешочек под ногой».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1- поднять правую ногу, согнутую в колене, переложить мешочек в другую руку;

2- вернуться в и.п.

3- поднять левую ногу согнутую в колене, переложить мешочек,

4 -вернуться в и.п.



5. «Возьми другой рукой».

И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, ладонками вверх.

1- повернуться, не отрывая от пола руку с мешочком, взять мешочек другой рукой;

2- вернуться в и.п.



6. «Захвати мешочек».

И.п.: сесть, ноги выпрямить, держа ступнями мешочек, руки в упоре сзади.

1- сгибая ноги, подтянуть мешочек к себе;

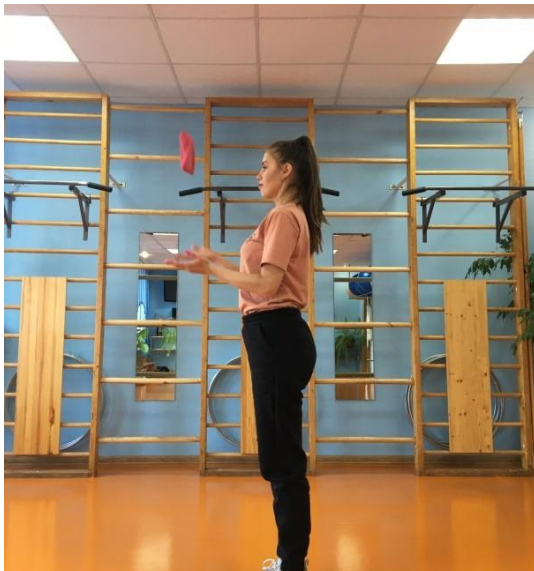
2- вернуться в и.п.



7. «Не урони мешочек» - ходьба с мешочком на голове (3 м.). Руки в стороны – обратно (держа мешочек в руке) прыжки на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.



8. «Подбрось - поймай» - перестроение в рассыпную, подбрасывание мешочка одной рукой и ловля другой.



9. «Ползи - не урони»- ползание на четвереньках с мешочком на спине – по прямой, «змейкой».



Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием обручей

Упражнение 1.

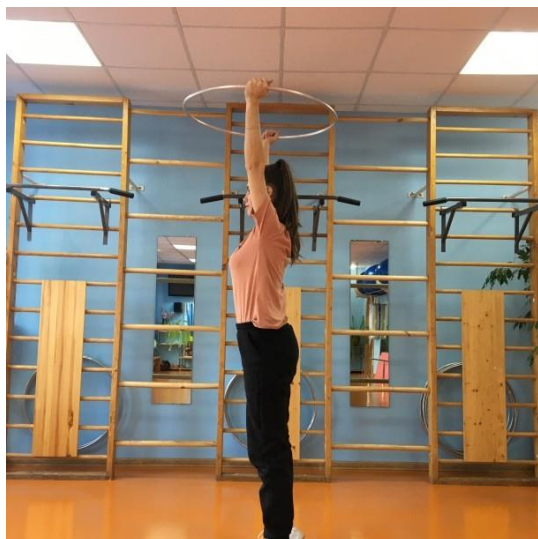
Исходное положение: стойка ноги врозь, обруч внизу:

1- обруч вверх, подъём на носки;

2-исходное положение;

3-4 - тоже.

Общие методические указания: спина прямая, подбородок приподнят. При подъёме на носки, удержать положение на 2,3 секунды.



Упражнение 2.

Исходное положение: узкая стойка ноги врозь внутри обруча:

1-обруч вверх;

2-исходное положение;

3-4 – тоже.

Общие методические указания: при подъёме обруча вверх руки прямые, взгляд направлен вперёд.

