

УДК 796.412

**ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К  
ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕВУШЕК СТАРШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**А.И. Кислякова, И.Н. Григорович**

Полесский государственный университет, gin1952@rambler.ru

**Введение**

Физкультурно-спортивная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений имеет большое значение, поскольку способствует укреплению здоровья, гармоническому физическому развитию организма, формированию навыков здорового стиля жизни, совершенствованию культуры двигательной активности и обеспечивает психофизическую подготовку к самостоятельной жизнедеятельности.

Система физического воспитания в школе, к сожалению, до сих пор в большей мере ориентируется на «среднего» ученика, что значительно снижает

интерес у большинства занимающихся. Хорошо подготовленным ученикам легко и неинтересно выполнять задания, а «слабые» школьники отказываются, т.к. не могут выполнить упражнения. Да и набор однообразных средств из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр не привлекает девушек к активным занятиям [1].

Многие учёные и специалисты сходятся на том, что в настоящее время возросшие требования к физическому воспитанию школьников диктуют необходимость модернизации учебно-воспитательного процесса посредством использования новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности школьников [3,4 и др.].

Одной из таких систем, являются занятия по аэробике[2].

### **Материал и методы исследований**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое тестирование: тесты на определение:
  - гибкости: наклон вперёд из положения сидя (см)
  - силовой выносливости: поднимание туловища за 1 мин (раз), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз),
  - скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места (см)
  - координации движений: прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз);
3. Анкетирование. Для исследования влияния занятий на эмоциональную сферу девушек и на формирование у них активного отношения к физической деятельности, была разработана анкета и проведен опрос до и после проведенных занятий;
4. Педагогический эксперимент на базе ГУО «Средняя школа №18 г.Пинска» с 8 февраля 2016г. по 27 марта 2016 г. с привлечением 14 девушек в возрасте 16 -17 лет, ранее никогда не занимавшихся аэробикой;
5. Методы математической статистики.

Занятия по танцевальной и степ-аэробике проводились по 45 минут один раз в неделю, в течение двух месяцев. Тестирование было проведено до начала и после исследования.

### **Результаты исследований и их обсуждение**

Исходя из полученных данных, на рисунке видно, что в группе 36% исследуемых по всем показателям имеют высокий уровень подготовленности, у 43% девушек средний уровень и у 21% испытуемых уровень развития физических качеств – низкий.

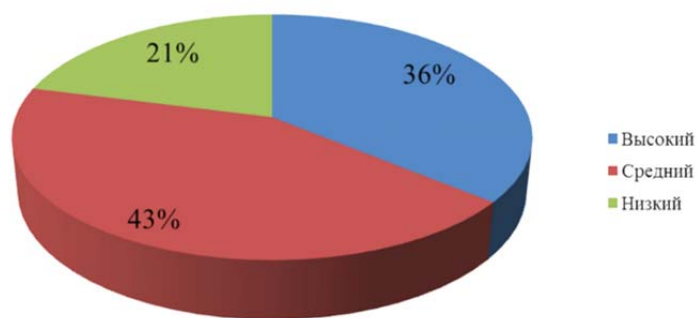


Рисунок - Уровни физической подготовленности девушек старшего школьного возраста

Для определения уровня развития физических качеств у девушек старшего школьного возраста с использованием аэробики, было проведено повторное тестирование, результаты которого представлены в таблице.

Анализ полученных результатов показал, что наблюдается небольшой прирост показателей, но они не являются статистически значимыми. Но зато результаты анкетирования девушек старшего школьного возраста до и после исследования показали, что отношение к занятиям физической культурой, а так же к урокам в формате аэробики значительно улучшилось (с 20 до 68 %), снизились пропуски занятий по уважительной причине с 56 до 28%, а без уважительной причины с 24 до 8%, возрос интерес к двигательным действиям и самостоятельным занятиям, после уроков девушки отмечают повышенное психоэмоциональное состояние.

Таблица - Показатели развития физических качеств девушек старшего школьного возраста, занимающихся аэробикой ( $M \pm m$ )

Показатели	До исследования	После исследования	Прирост	t	p
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	14,9 ± 0,9	15,5 ± 0,8	0,6	0,5	≥0,05
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48,1 ± 2,3	49,9 ± 2,4	1,8	0,15	≥0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	11,6 ± 0,8	11,9 ± 0,9	0,3	0,25	≥0,05
Прыжок в длину с места (см)	157,1 ± 4,3	158,3 ± 4,2	1,2	0,002	≥0,05
Прыжки через	133,8 ± 2,8	135,7 ± 3,0	1,9	0,1	≥0,05

короткую скакалку за 1 мин (раз)					
-------------------------------------	--	--	--	--	--

## **Выводы**

Для повышения эффективности процесса физического воспитания среди школьников старшего возраста можно рекомендовать проведение занятий в формате оздоровительной аэробики.

## **Литература:**

1. Григорович, И.Н. Физическая культура в обеспечении здоровья/И.Н. Григорович, Н.А. Григорович. Культура и образование как фактор развития региона: сб.материалов международной научно-практической конф. (14-15 октября 2009г.) – Ишим: Изд-во ИГПИ им.П.П.Ершова, 2009, с.222-223.
2. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий/ Е.С. Крючек. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 21 с.
3. Поливаев, А.Г. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры с учетом индивидуально-психологических особенностей/ А.Г. Поливаев, И.Н. Григорович, А.А. Гераськин // журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». 2011, №2, с.18-22.
4. Чедов К.В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо/К.В.Чедов: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Чайковский, 2006 168 с.