

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А.И. Кислякова, 4 курс

Научный руководитель – И.Н. Григорович, к.пед.н., доцент

Полесский государственный университет

Актуальность исследования. На современном этапе развития жизни общества особенно актуальными являются исследования, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни [2]. Важно начать формировать понятие о здоровом образе жизни уже в школе. Также актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры [1]. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем занятий, а так же способов повышения интереса к ним. Одной из таких систем, являются занятия по аэробике [3].

Методы и организация исследования. Было проведено исследование на базе ГУО «Средняя школа №18 г. Пинска» по изменению показателей основных физических качеств девушек старшего школьного возраста под влиянием занятий аэробикой. Для проведения исследования было привлечено 14 девушек в возрасте 16 – 17 лет, ранее никогда не занимавшихся аэробикой. Им было предложено опробовать уроки оздоровительной аэробики. Занятия проводились по 45 минут один раз в неделю, в течение двух месяцев. Для определения исходного уровня начальной подготовленности с ними было проведено тестирование по измерению начальных показателей основных физических качеств, для дальнейшего выявления эффективности занятий аэробикой. Тестирование девушек было проведено до начала исследования и после исследования. В течение двух месяцев, один раз в неделю по 45 минут, девушки занимались оздоровительной аэробикой. Им были предложены уроки танцевальной аэробики и степ-аэробики.

Результаты исследований. Было проведено тестирование для определения уровня физической подготовленности у 14 девушек старшего школьного возраста, до начала исследования и в последний день исследования, результаты которого представлены в таблице.

Таблица показателей физических качеств девушек старшего школьного возраста занимающихся аэробикой ($M \pm m$)

| Показатели | До начала 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 короткую скакалку за 1 мин (раз) | 133,8 ± 2,8 | 135,7 ± 3,0 | 1,9 | 0,1 | ≤0,05 |

Анализ полученных результатов исследования показал, что наблюдается небольшой прирост показателей, но они не являются статистически значимыми, соответственно различия недостоверны. Небольшой прирост показателей объясняется тем, что количества времени, отведенного на занятия аэробикой, было недостаточно.

Выводы. Для эффективного осуществления процесса обучения была использована методика проведения занятий в формате оздоровительной аэробики. Оценивание полученных данных осуществлялось с помощью методов математической обработки результатов исследования. В результате проведения исследования у девушек старшего школьного возраста, участвующих в нем, произошел небольшой прирост уровня физической подготовленности, что доказывает положительное влияние занятий аэробикой.

Список использованных источников

1. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий/ Е.С. Крючек. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 21 с.
2. Кудра, Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни/ Т.А. Кудра. – В.: Физкультура и спорт, 2001. – 78 с.
3. Лисицкая, Т.С. Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики, 2002. – 5 – 35 с.