

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ

ВОЗДЕЙСТВИЕ СОВОКУПНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И ЧЕРЛИДИНГА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 15–16 ЛЕТ

Бельченко Л.С.,

Савченко Е.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В связи с ростом технического прогресса уменьшается двигательная активность школьников, что влечет за собой нарушения в состоянии здоровья, снижение функциональных возможностей и физической подготовленности индивида [2]. Вариантом решения данной проблемы является применение на учебных занятиях «Час здоровья и спорта» современных и прогрессивных видов двигательной активности – оздоровительной аэробики и черлидинга, которые укрепляют мышечный тонус, улучшают функциональное и эмоциональное состояние человека, развивают основные физические качества, воспитывают самостоятельность, уверенность в себе, способствуют пропорциональному и гармоничному развитию, повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям [1].

Однако анализ научно-методической литературы показал, что такой аспект данной проблемы, как повышение уровня физической подготовленности и улучшение эмоционального состояния школьниц в процессе совокупного использования на занятиях оздоровительной аэробики и черлидинга мало изучен, что и послужило основанием данного исследования.

В ходе проведения исследования были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- контрольно-педагогические испытания;
- психолого-педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики;

Организация исследования. Педагогический эксперимент (ПЭ) был проведен на базе государственного учреждения образования «Городищенская средняя школа Пинского района» в период с сентября 2015 по февраль 2016 года. В нем приняли участие 20 девушек 15–16 лет, учащиеся 10 «А» и 10 «Б» классов.

В ходе исследования испытуемые занимались физическими упражнениями оздоровительной аэробики и черлидинга на учебных занятиях «Час здоровья и спорта» в течение 45 минут. При проведении занятий применяли 3-частную структуру (подготовительная часть, основная часть, заключительная часть, которые составляют 20, 70 и 10 % времени соответственно) [3].

Подготовительная часть включала в себя последовательное применение дыхательных упражнений, комплексов двигательных действий низкой ударности, выполняемых с небольшой амплитудой, стретчинг. Продолжительность подготовительной части составляла 6–7 минут.

Основная часть занятия строилась на основе сочетания физических упражнений черлидинга и оздоровительной аэробики и включала в себя:

1. Упражнения для разучивания, закрепления и совершенствования техники черлидинга:
 - базовые шаги, базовые движения кистей и рук; чир-прыжки; акробатические упражнения; пирамиды;
 - элементы программы «Данс»: пируэты, шпагаты и махи, простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт, махи (вперед, вертикальный, мах в сторону);
 - комплексы упражнений черлидинга, состоящие из блоков и направленные на развитие гибкости, выносливости, силовых способностей, координации движений, быстроты.

2. Упражнения для разучивания, закрепления и совершенствования техники выполнения упражнений оздоровительной аэробики:

– силовые упражнения, выполняемые в партере из различных исходных положений: стоя, стоя на коленях в упоре сидя, лежа и стоя на коленях; лежа на животе и на спине, лежа на спине с дополнительной опорой. Каждое движение выполнялось 8–16 раз по 2 серии. Интервалы отдыха между сериями составляли 20–25 с, между упражнениями – 25–30 с. В интервалах отдыха использовались упражнения динамического стретчинга.

– комплексы танцевальных упражнений, содержащие базовые шаги низкой и высокой ударности, выполняемые с разной амплитудой движения методом строго регламентированного упражнения с непрерывной переменной нагрузкой, нормирование которой осуществлялось при помощи музыкального сопровождения, сложности двигательных действий, активных интервалов отдыха между разученными комбинациями. Темп музыкальных произведений на занятиях составил 135–140 акцентов в минуту.

Продолжительность основной части занятия составила 32–34 минуты.

Заключительная часть носила восстановительный характер. В ней использовались упражнения на восстановление дыхания, комплексы упражнений стретчинга, направленные на растягивание отдельных мышечных групп, улучшение гибкости и подвижности в суставах. Продолжительность заключительной части занятия составляла 4–5 минут.

Результаты исследования. В ходе проведенного исследования было выявлено, что в начале ПЭ показатели в тесте «бег 1000 м» у испытуемых равнялись 5,21 мин, а после его завершения результаты теста улучшились на 0,17 мин и составили 5,04 мин ($p \leq 0,05$). Прирост составил 5,2 %. В соответствии с Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь уровень развития аэробной выносливости изменился с «ниже среднего» до «среднего» (рисунок 1).

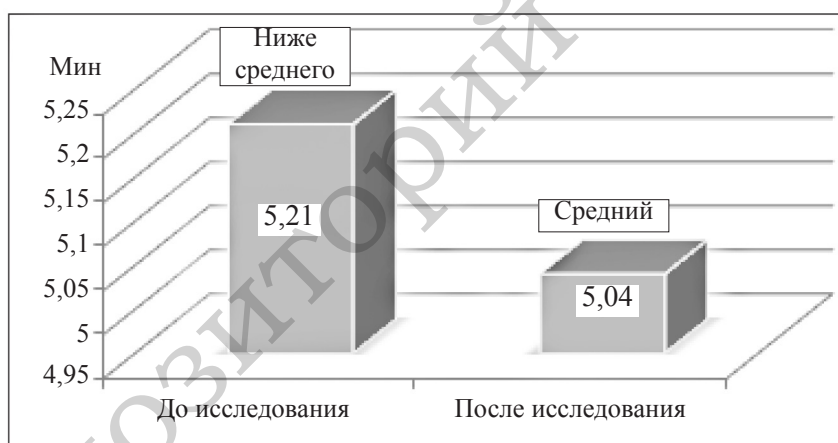


Рисунок 1 – Динамика уровня выносливости у девушек 15–16 лет

Уменьшение времени преодоления дистанции в челночном беге 4×9 м с 11,2 с до 10,5 с ($p \leq 0,05$) у девушек 15–16 лет позволяет говорить об улучшении показателей координационных способностей на 6,2 %. Уровень изменился с «ниже среднего» до «выше среднего». Данная положительная динамика, на наш взгляд, обусловлена содержанием в занятиях сложных по координации комплексов упражнений оздоровительной аэробики и черлидинга (рисунок 2).

В начале ПЭ у испытуемых показатели в тесте «наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» равнялись 13,5 см, в ходе исследования результаты теста улучшились на 4 см и составили 17,5 см ($p \leq 0,05$). Прирост составил 29,6 %. Уровень развития гибкости после исследования изменился со «среднего» до «выше среднего» (рисунок 3).

Для оценки уровня силовых способностей испытуемым был предложен тест «поднимание туловища из положения лежа на спине». Результаты в данном тесте в начале ПЭ находились в пределе 40,8 раз, а по окончании – 47,5 раз ($p \leq 0,05$). Прирост величин к концу исследования составил – 16,4 %. Уровень изменился от «ниже среднего» до «выше среднего». Положительная динамика в данном тесте, отражающая увеличение силовых способностей испытуемых исследуемой группы, обуславливается партерно-аэробным вариантом построения занятий (рисунок 4).

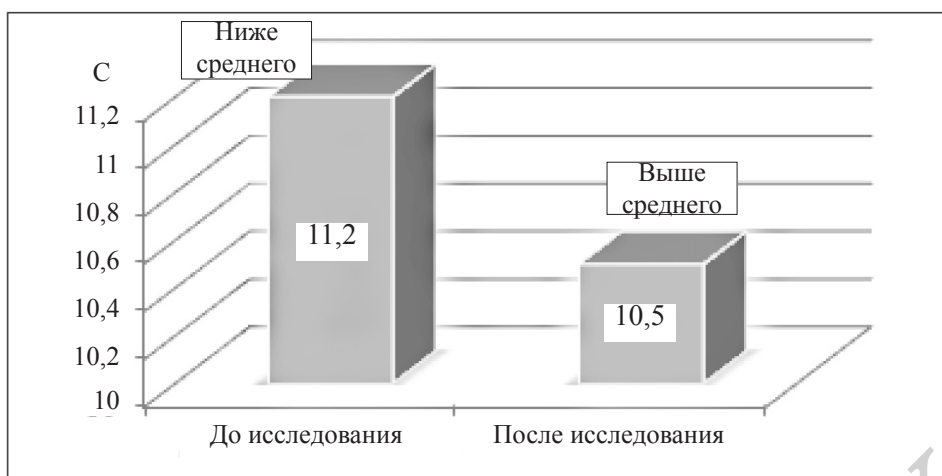


Рисунок 2 – Динамика уровня координационных способностей у девушек 15–16 лет

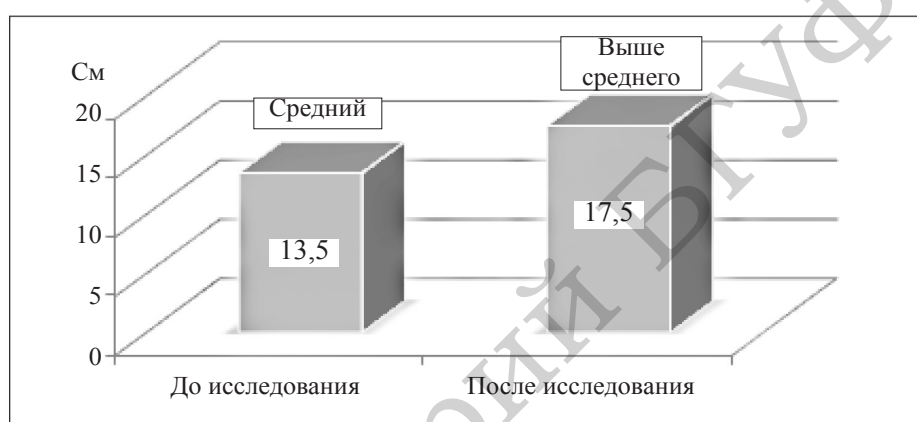


Рисунок 3 – Динамика уровня гибкости у девушек 15–16 лет

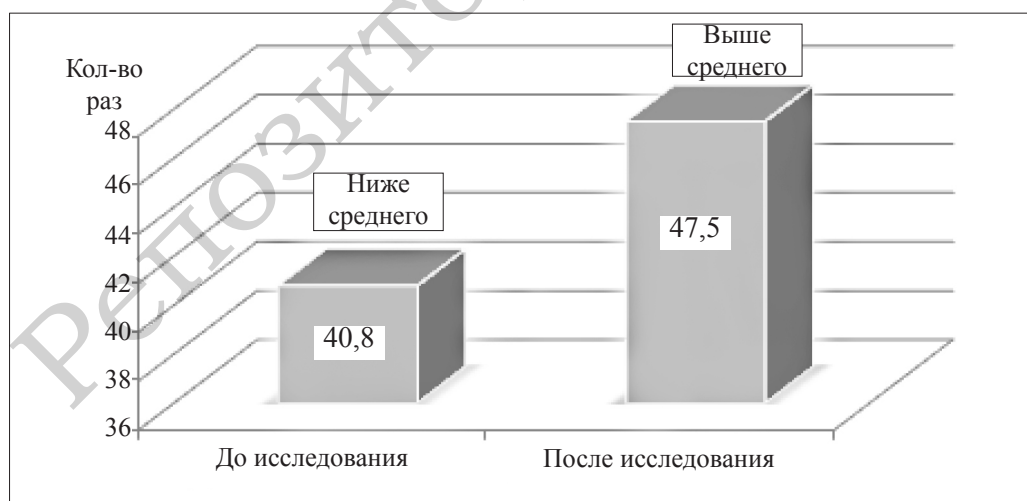


Рисунок 4 – Динамика уровня силовых способностей у девушек 15–16 лет

Уменьшение времени преодоления дистанции в беге 30 метров с 5,43 с до 4,94 с ($p \leq 0,05$) у девушек 15–16 лет позволяет говорить об улучшении показателей скоростных способностей на 9 %. Уровень изменился со «среднего» до «высокого» (рисунок 5).

Вначале ПЭ у испытуемых показатели в тесте «прыжок в длину с места» равнялись 185 см, в ходе исследования результаты теста улучшились на 7 см и составили 192 см ($p \leq 0,05$), прирост – 3,7 %. Уровень развития скоростно-силовых способностей после исследования изменился с «выше среднего» до «высокого» (рисунок 6).

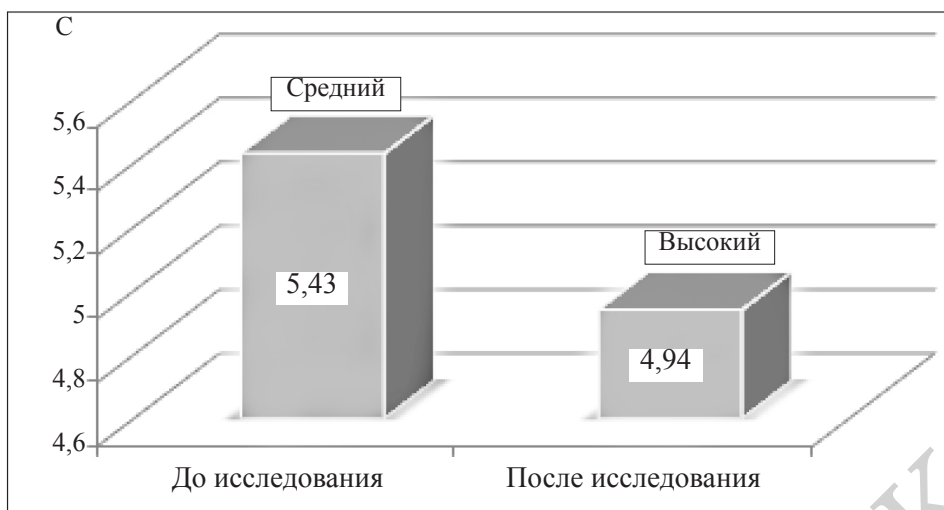


Рисунок 5 – Динамика уровня скоростных способностей у девушек 15–16 лет

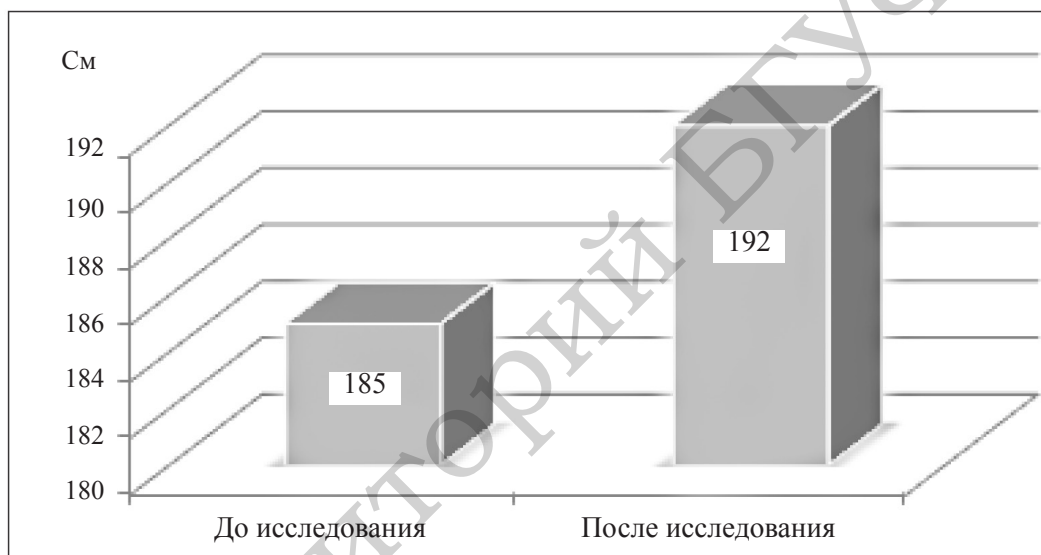


Рисунок 6 – Динамика уровня развития скоростно-силовых способностей у девушек 15–16 лет

Посредством методики САН исследовалось эмоциональное состояние девушек 15–16 лет. Средний показатель по шкале «Самочувствие» включает в себя характеристики силы, здоровья, утомления. При первом тестировании результат составил $5,1 \pm 0,1$ балла. При повторном тестировании результат был равен $7,2 \pm 0,1$ балла. Средний показатель «Активность» отражает подвижность, скорость и темп протекания различных процессов и функций. При первом тестировании результат составил $5,2 \pm 0,1$ балла. При повторном тестировании показатель «Активность» равнялся $7,7 \pm 0,1$ балла. Средний показатель «Настроение» отображает эмоциональное состояние человека. При первом тестировании результат был равен $5,3 \pm 0,1$ балла. При повторном тестировании этот показатель составил $7,5 \pm 0,1$ балла. Между двумя тестированиями показателей «Самочувствие», «Активность», «Настроение» наблюдаются различия, которые находятся на достоверном уровне ($p \leq 0,05$) (рисунок 7).

Таким образом, анализ данных, полученных в ходе исследования, показал, что применение на занятиях «Час здоровья и спорта» совокупно физических упражнений оздоровительной аэробики и черлидинга позитивно воздействует на развитие физических качеств и эмоциональное состояние девушек 15–16 лет. Результаты эксперимента выявили прирост в развитии скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости.

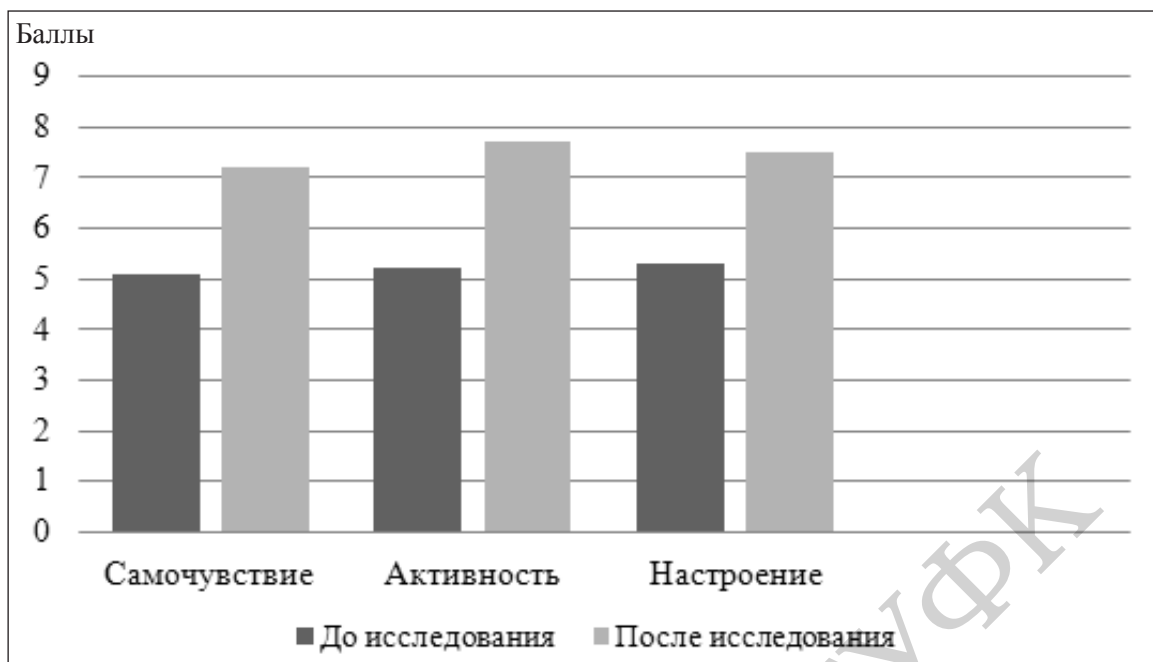


Рисунок 7 – Динамика показателей эмоционального состояния у девушек 15–16 лет

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб.пособие для студентов вызов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – С. 3–4.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Рябцова, О. К. Построение занятий по оздоровительной аэробике: учеб.-метод. пособие / О. К. Рябцова. – Минск: БГУФК, 2015. – 70 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЖЕНЩИН 28–29 ЛЕТ

Будрюнас О.К., канд. пед. наук, доцент,

Гудебская Д.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Выносливость определяется как способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [1]. Одним из видов выносливости, существенно влияющим на здоровье человека, является аэробная (общая) выносливость, которая проявляется в условиях достаточно продолжительной циклической работы [4]. Для ее развития используются различные средства, одним из которых является оздоровительная аэробика.

Физические упражнения аэробики создают хорошие предпосылки для активизации физиологических систем организма. В результате регулярных занятий уменьшается подкожная жировая прослойка, снижается вес, меняется соотношение жировой и мышечной массы, достоверно увеличиваются аэробные возможности.

Однако положительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся происходит лишь при правильном подборе средств и методов, дозировании нагрузки в соответствии с возрастом и физической подготовленностью занимающихся. В связи с этим нами было проведено исследование, направленное на выявление динамики показателей развития общей выносливости у женщин 28–29 лет.