

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.

## Организация исследования

Исследование проходило на базе Государственного предприятия «Минсктранс», в котором приняли участие 20 женщин 28–29 лет, распределившихся по двум экспериментальным группам (ЭГ), 10 женщин контрольной группы (КГ).

Нами была разработана методика проведения занятий по оздоровительной аэробике, направленная на развитие общей выносливости у женщин 28–29 лет.

Занятия, направленные на развитие общей выносливости у женщин 28–29 лет, проводились 2 раза в неделю, их продолжительность составляла 60 минут.

Структура занятий по оздоровительной аэробике состояла из трех частей: подготовительной (20 % времени занятия), основной (70 % времени занятия), заключительной (10 % времени занятия).

Задачами подготовительной части являлось:

- начальная организация занимающихся, повышение их внимания;
- создание положительного эмоционального состояния;
- постепенная подготовка организма к предстоящей работе.

Подготовительная часть включала в себя последовательное применение дыхательных упражнений, несложных по координации танцевальных движений низкой ударности и интенсивности, выполняемых с небольшой амплитудой, стретчинг.

Основная часть выполняла главную функцию, так как именно здесь решались следующие задачи:

- увеличение функциональных возможностей организма;
- целенаправленное развитие аэробной выносливости [5].

Деятельность занимающихся во время занятий была организована фронтальным методом, который характеризовался тем, что все выполняли одни и те же задания поточным способом в общем построении и едином ритме работы.

В основной части занятий в контрольной группе применялись базовые шаги оздоровительной аэробики, выполняемые методом вариативного слитного упражнения (в режиме непрерывной нагрузки) со средней и высокой интенсивностью в различных направлениях с поворотами и без.

На занятиях у женщин первой экспериментальной группы использовался метод вариативного интервального упражнения (в режиме прерывистой нагрузки). В начале основной части в течение 15 минут занимающиеся выполняли двигательные действия оздоровительной аэробики, затем на протяжении 2 минут – упражнения на гибкость. Количество смены комплексов – 2. Число повторений упражнений на гибкость составляло 8–10 раз, количество серий – 2.

Во второй экспериментальной группе использовался такой вид занятий по оздоровительной аэробике, как функциональная тренировка, которая включала в себя двигательные действия силового, танцевального характера и координационные упражнения, выполняемые с многочисленными повторениями без пауз отдыха.

Заключительная часть занятий по оздоровительной аэробике носила восстановительный характер. В ней использовались упражнения стретчинга, упражнения на восстановление дыхания. ЧСС в данной части снижалось до исходного уровня.

Для оценки общей выносливости занимающихся были использованы двигательные тесты: 12-минутный тест Купера, 6-минутный бег и Гарвардский степ-тест [2, 3].

Результаты, проведенного эксперимента показали, что в ходе исследования в двух экспериментальных группах и в контрольной группе произошло улучшение преодолеваемого расстояния в процессе выполнения 12-минутного теста Купера. Так, длина пробегаемой дистанции в ЭГ-1 увеличилась на 0,22 км ( $p \leq 0,05$ ), в ЭГ-2 – на 0,26 км ( $p \leq 0,05$ ), КГ – 0,1 км ( $p \leq 0,05$ ). Оценка аэробных возможностей в ЭГ-1 и ЭГ-2 возросла с плохой до хорошей, КГ – с удовлетворительной до хорошей (рисунок 1).

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности испытуемым был предложен Гарвардский степ-тест. Показатели ИГСТ в ЭГ-1 улучшились на 2,90 балла ( $p \leq 0,05$ ), ЭГ-2 – 7,20 балла ( $p \leq 0,05$ ), КГ – 0,60 балла ( $p \leq 0,05$ ). В двух экспериментальных группах и в контрольной группе оценка физической работоспособности оценивалась как средняя (рисунок 2).

Анализ результатов, полученных в ходе проведенного теста «6-минутный бег», выявил, что в трех группах повысился уровень общей выносливости. В ЭГ-1 преодолеваемое расстояние увеличилось на 102 м ( $p \leq 0,05$ ), в ЭГ-2 – на 92 м ( $p \leq 0,05$ ), КГ – 86 м ( $p \leq 0,05$ ). Уровень развития общей выносливости в двух экспериментальных группах и в контрольной группе повысился с низкой до ниже средней (рисунок 3).

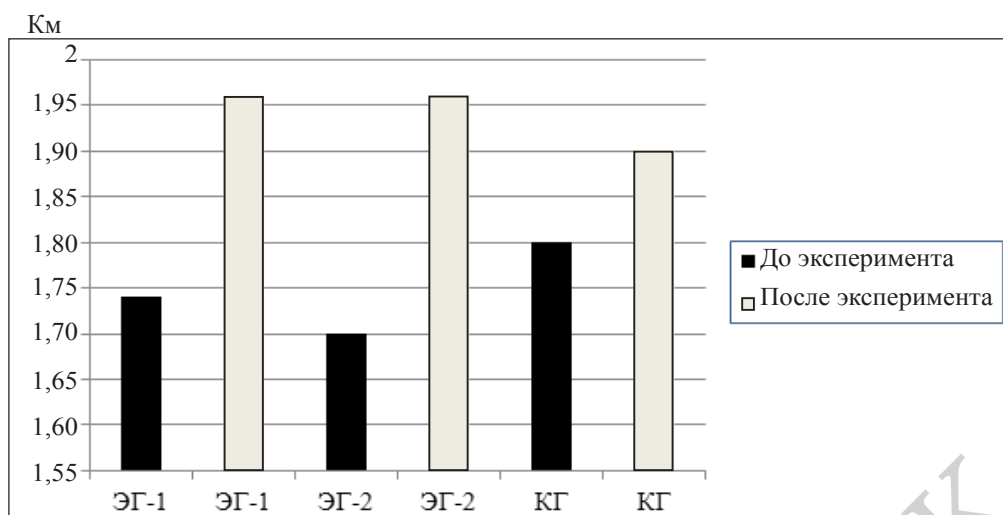


Рисунок 1 – Изменение пробегаемого расстояния в 12-минутном тесте Купера женщинами в ходе эксперимента

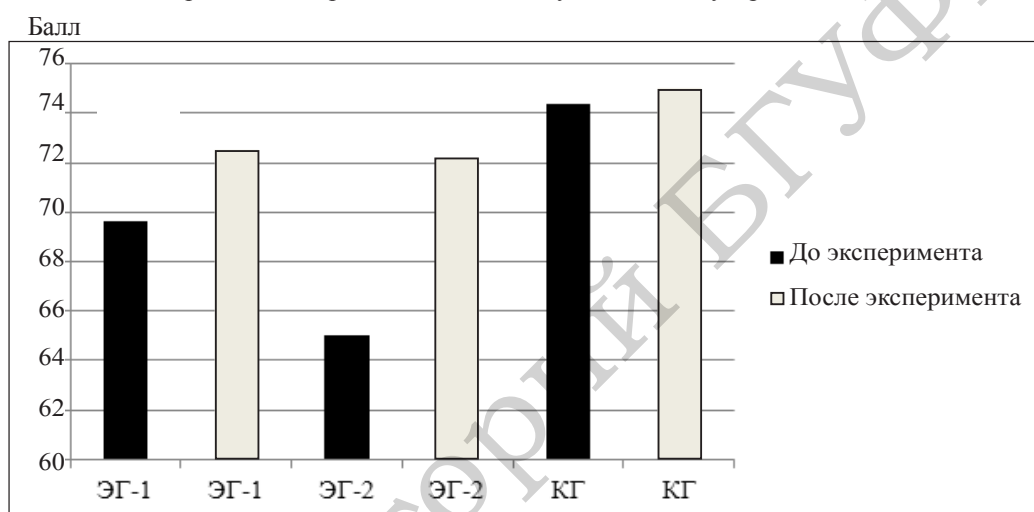


Рисунок 2 – Динамика ИГСТ в Гарвардском степ-тесте у женщин в ходе эксперимента

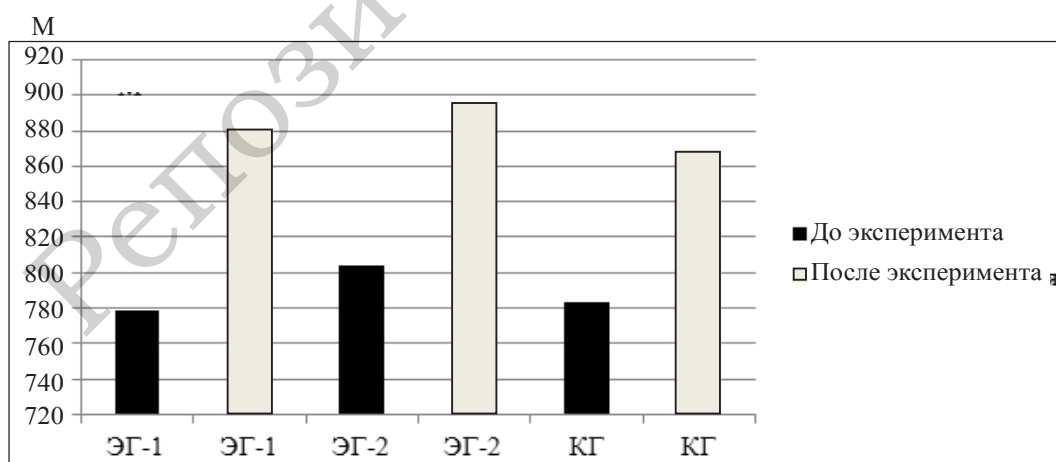


Рисунок 3 – Изменение пробегаемого расстояния в тесте «6-минутный бег» женщинами в ходе эксперимента

Таким образом, проведенное исследование показало, что на занятиях по оздоровительной аэробике функциональная тренировка оказала более эффективное воздействие на развитие общей выносливости у женщин 28–29 лет, по сравнению с методом вариативного слитного упражнения (в режиме непрерывной нагрузки) и вариативного интервального упражнения (в режиме прерывистой нагрузки).

1. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 177–192.
2. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск: НИИ ФКиС РБ, 2000. – 24 с.
3. Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 205 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
5. Рябцова, О. К. Построение занятий по оздоровительной аэробике: учеб.-метод. пособие / О. К. Рябцова. – Минск: БГУФК, 2015. – 70 с.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

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

*Чуйко В.В.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения тесно связана с необходимостью повышения физической подготовленности современных школьников. Низкая двигательная активность, и как следствие этого, недостаточный уровень развития физических качеств являются одной из причин увеличения заболеваемости учащихся [6; 7]. Систематическое применение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствует положительным перестройкам в работе организма [6; 7].

В настоящее время оздоровительная аэробика является одним из популярных видов оздоровительной физической культуры. Она позволяет комплексно и целенаправленно решать широкий спектр задач физического воспитания [2], исключает монотонность выполнения физических упражнений, что особенно важно при работе с детьми младшего школьного возраста. Теоретическому обоснованию проведения занятий оздоровительной аэробикой с учащимися посвящен ряд исследований, в которых рассмотрены вопросы, касающиеся определения параметров интенсивности упражнений и длительности их применения, продолжительности занятий, методов организации выполнения движений, частоты использования двигательных действий в недельном цикле [1; 4]. Однако в научно-методической литературе недостаточно внимания уделено вопросам программирования занятий у девочек 8–9 лет.

В связи с этим было проведено исследование, целью которого являлось обоснование эффективности экспериментальной программы занятий по оздоровительной аэробике, направленной на развитие физических качеств девочек 8–9 лет.

**Методы исследования:** анализ данных научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

### **Организация исследования.**

Исследование проходило на базе гимназии № 36 г. Минска. В нем приняли участие 12 девочек 8–9 лет. Все испытуемые занимались оздоровительной аэробикой по разработанной программе занятий (28 часов), которая включала в себя 3 раздела (общие основы теории оздоровительной аэробики; организация и проведение занятий по оздоровительной аэробике; оценка показателей развития физических качеств занимающихся оздоровительной аэробикой) и 11 тем: 1) техника выполнения упражнений на занятиях по оздоровительной аэробике; 2) техника безопасности на занятиях по оздоровительно аэробике; 3) разучивание и выполнение комплексов силовых упражнений; 4) разучивание и выполнение комплексов аэробных упражнений; 5) разучивание подвижных игр; 6) развитие силовых качеств; 7) развитие выносливости; 8) развитие координации движений; 9) развитие гибкости; 10) развитие скоростно-силовых качеств; 11) развитие скорости.

Занятия по оздоровительной аэробике проходили 2 раза в неделю (45 минут) и имели трехчастное строение: подготовительную, основную и заключительную части. Основная часть занятия состояла из трех подчастей: силовой, аэробной и игровой [3; 5].