

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].

### Результаты исследования и их обсуждение.

В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» прирост составил 11,68 %; в тесте «бег 800 метров» – 1,97 %; в тесте «челночный бег 4×9 метров» – 1,68 %; в тесте «наклон вперед из положения сидя» – 11,77 %; в тесте «прыжок в длину с места» – 0,93 %; в тесте «бег 30 метров» – 5,24 %.

Таблица 1 – Динамика развития физических качеств девочек 8–9 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой

Тестируемые показатели	До эксперимента	После эксперимента	$t_{\text{факт}}$	P
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	19,25±0,43	21,50±0,54	7,07	<0,05
Бег 800 м (мин)	4,64±0,12	4,55±0,12	6,14	<0,05
Челночный бег 4×9 м (с)	12,12±0,10	11,90±0,09	7,66	<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	9,17±0,53	10,25±0,50	6,97	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	131,08±1,41	132,30±1,34	5,50	<0,05
Бег 30 м (с)	6,41±0,06	6,10±0,05	12,29	<0,05

На рисунке 1 отражена динамика показателей девочек ЭГ в тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту». Показатели улучшились на 2,25 раза.

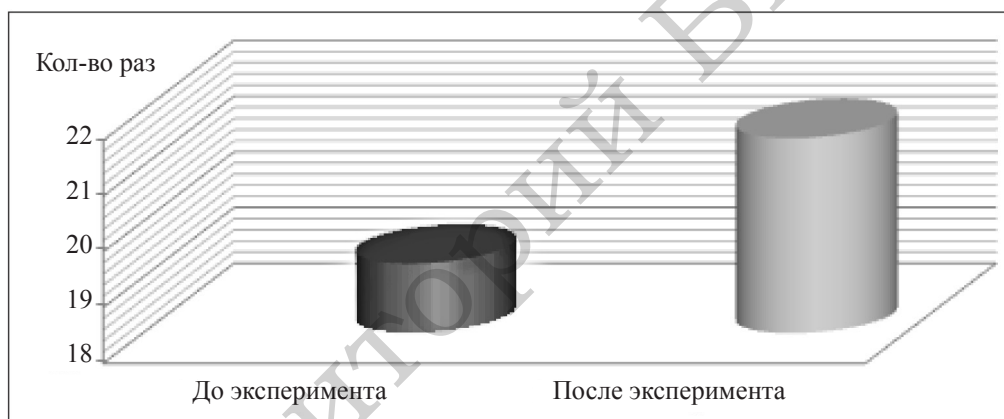


Рисунок 1 – Динамика показателей развития силы у девочек 8–9 лет, полученных в тесте «поднимание туловища из исходного положения лежа на спине»

На рисунке 2 отражена динамика показателей девочек ЭГ в тесте: «бег 800 метров». Показатели улучшились на 0,09 секунды.

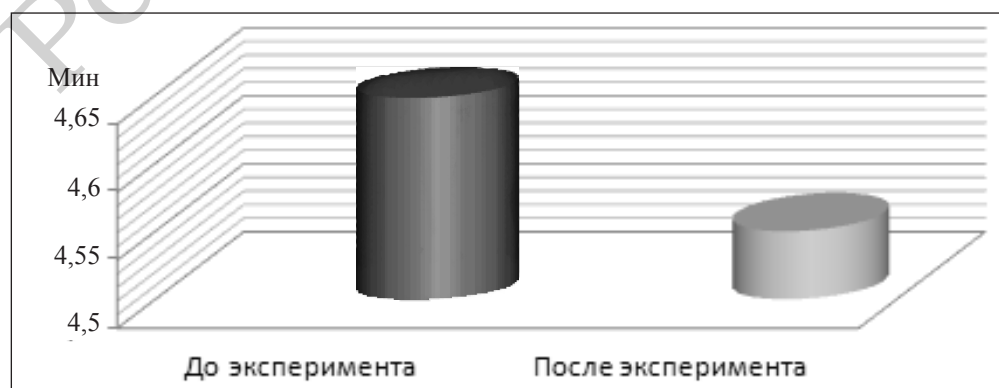


Рисунок 2 – Динамика показателей развития выносливости у девочек 8–9 лет, полученных в тесте «бег 800 метров»

На рисунке 3 отражена динамика показателей девочек ЭГ в тесте «челночный бег 4×9 м». Показатели улучшились на 0,22 секунды.

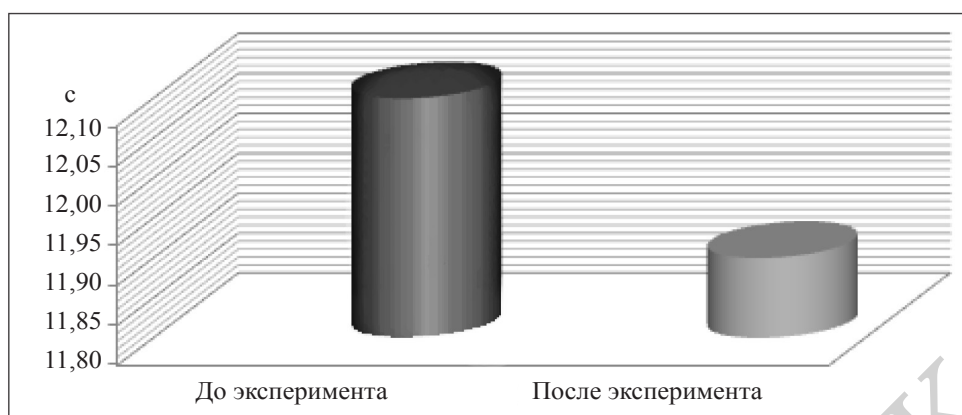


Рисунок 3 – Динамика показателей развития координации у девочек 8–9 лет, полученных в тесте «челночный бег 4×9 м»

На рисунке 4 отражена динамика показателей девочек ЭГ в тесте «наклон вперед из положения сидя». Показатели улучшились на 1,08 сантиметра.

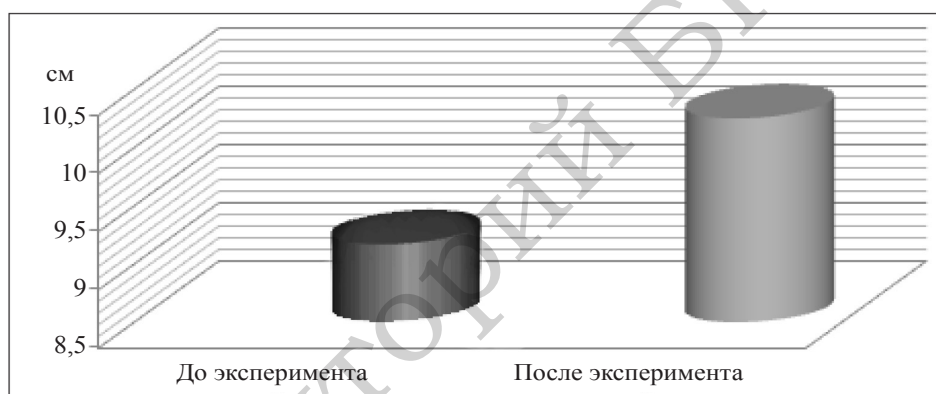


Рисунок 4 – Динамика показателей развития гибкости у девочек 8–9 лет, полученных в тесте «наклон вперед из положения сидя»

На рисунке 5 отражена динамика показателей девочек ЭГ в тесте: «прыжок в длину с места». Показатели улучшились на 1,22 сантиметра.

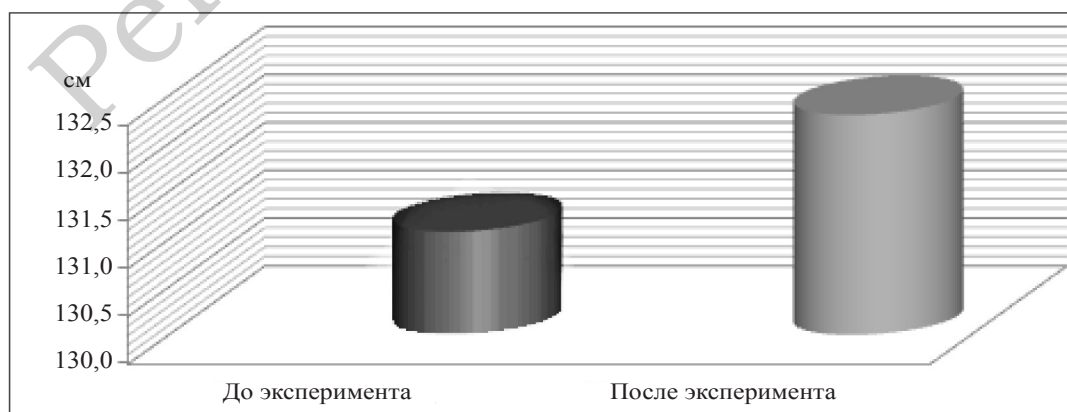


Рисунок 5 – Динамика показателей развития скоростно-силовых качеств у девочек 8–9 лет, полученных в тесте «прыжок в длину с места»

На рисунке 6 отражена динамика показателей девочек ЭГ в тесте «бег 30 метров». Показатели улучшились на 0,31 секунды.

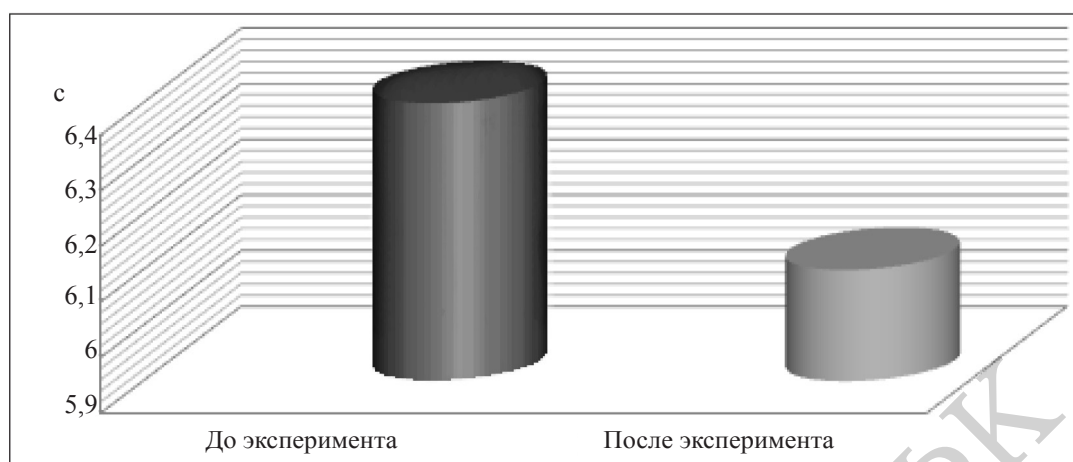


Рисунок 6 – Динамика показателей развития скорости у девочек 8–9 лет, полученных в тесте «бег 30 метров»

Проведенное исследование показало, что систематические физические нагрузки, применяемые в построении занятий по оздоровительной аэробике, способствовали развитию физических качеств у девочек 8–9 лет.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Барков, В. А. Обучение ритмике, танцам и ритмической гимнастике: учеб. пособие по курсу «Методика преподавания гимнастики» для студентов специальностей П.02.02 и П.04.02 / В. А. Барков, Л. Е. Русанова, Ю. Н. Чудаков; Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы. – Ч. 2. – Гродно, 1994. – 63 с.

3. Гужаловский, А. А. Общие требования к планированию учебного материала по физическому воспитанию. Организация учебного процесса по физическому воспитанию учащихся по новым программам: метод. рекомендации / А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж. – Минск, 1993. – С. 3–10.

4. Лисицкая, Т. С. Аэробика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – 2002. – 216 с.

5. Построение занятий по оздоровительной аэробике / сост. О. К. Рябцова; Пб3 Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – 70 с.

6. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – 2003. – 391 с.

7. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / Т. Ю. Круцевич [и др.]; под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2003. – 422 с.

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК 15–17 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

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

**Яковец А.Н.**,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Средства оздоровительной аэробики широко применяются в практике физического воспитания школьниц 15–17 лет. Танцевальные упражнения и силовые двигательные действия, объединенные в один комплекс, влияют на жизненно важные системы организма – сердечно-сосудистую и ды-