

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА»

Бельченко Л.С.,

Машков А.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. На современном этапе развития общества, в эпоху повсеместной технологизации и компьютеризации, происходит уменьшение двигательной активности человека. Малоподвижный образ жизни приводит к снижению физической кондиции девушек, ухудшению состояния здоровья [4]. Вариантом решения данной проблемы является применение на учебных занятиях «Час здоровья и спорта» современного и прогрессивного вида оздоровительной физической культуры – аэробики.

Занятия аэробикой улучшают функциональное и эмоциональное состояние занимающихся, развивают основные физические качества, воспитывают самостоятельность, уверенность в себе, способствуют пропорциональному и гармоничному развитию человека, повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям [1].

Однако анализ научно-методической литературы показал, что в ней недостаточно информации о влиянии занятий аэробикой на показатели физической кондиции девушек 16–17 лет.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого явилось повышение уровня физической кондиции девушек старшего школьного возраста, занимающихся аэробикой на учебных занятиях «Час здоровья и спорта».

В ходе проведенного исследования были применены следующие методы: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент (ПЭ) проходил на базе учреждения общего среднего образования СОШ № 159 г. Минска (сентябрь 2013 – январь 2014 г.). В нем приняли участие 8 девушек 16–17 лет, относящихся к основной медицинской группе. Уровень физической кондиции школьниц определялся с помощью теста «Проверь себя», разработанного профессором Ю.П. Вавиловым [2].

В ходе исследования испытуемые занимались аэробикой на учебных занятиях «Час здоровья и спорта» в течение 45 минут. Занятия включали в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть состояла из общей и специальной подчастей. В общей применялись упражнения (базовые шаги низкой ударности и интенсивности, их модификации, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах, движениями рук), воздействующие на большие группы мышц и связки, в специальной использовались движения (стретчинг), влияющие на мышцы и связки непосредственно участвующие в предстоящей работе. Продолжительность подготовительной части составляла 8–10 минут.

Основная часть занятий характеризовалась применением аэробно-партерного варианта построения занятия, который предусматривал первоначальное использование танцевальных, а затем силовых двигательных действий.

Комплексы танцевальных упражнений содержали базовые шаги низкой и высокой ударности. Силовые движения выполнялись 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 о пол стопами согнутых ног. В качестве отягощения применялись вес собственного тела и масса предметов. На занятиях использовались и изометрические упражнения [3]. Каждое движение воспроизводилось от 8 до 16 раз, количество серий – две. Интервал отдыха между сериями составлял 20–25 секунд, между упражнениями – 25–30 секунд. В интервалах отдыха использовались упражнения динамического стретчинга.

Разучивание комплексов физических упражнений осуществлялось поточным методом, который позволял повысить моторную плотность занятий. Продолжительность основной части составляла 28–30 минут.

Заключительная часть предусматривала снижение нагрузки и носила восстановительную направленность. В ней применялись упражнения на расслабление и растягивание. Продолжительность заключительной части составляла 4–5 минут.

Результаты исследования. Комплекс контрольных испытаний для школьниц 16–17 лет состоял из шести тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (О), прыжок в длину с места на гимнастический мат (П), поднятие туловища из исходного положения лежа на спине (С), вис на перекладине (В), наклон вперед из исходного положения сидя (Н), бег 1000 м (Б).

Определение индивидуального уровня физической кондиции осуществлялось по предложенной карте «Проверь себя» в которой выделены физические упражнения, опосредованно отражающие функциональное состояние организма человека и в какой-то мере определяющие состояние его здоровья. Карта «Проверь себя» состояла из следующих разделов:

- исходные данные участника контрольных испытаний;
- описание физических упражнений и порядка их выполнения;
- таблицы возрастных оценочных нормативов;
- способ оценки индивидуального уровня физической кондиции человека;
- оценка уровня физической кондиции человека;
- графическое изображение индивидуального профиля физической кондиции человека;
- способ определения двигательного возраста человека;
- примеры заполнения карты.

Оценка «супер» соответствовала значению уровня физической кондиции от 0,61 балла и выше; «отлично» – от 0,21 до 0,60 балла; «хорошо» – от 0,20 до –0,20 балла; «удовлетворительно» – от –0,21 до –0,60 балла; «неудовлетворительно» – от –0,61 до –1,00 балла; «опасная зона» – от –1,01 балла и ниже.

В начале учебного года было проведено тестирование, позволившее определить исходные показатели физической кондиции школьниц (таблица 1).

Таблица 1 – Исходные показатели физической кондиции школьниц 16–17 лет (n=8)

Контрольные упражнения	Балл						
	О	П	С	В	Н	Б	ОУФК
Испытуемая 1	–0,56	–0,14	–0,29	–0,29	0,00	–0,22	–0,25
Испытуемая 2	–0,56	–0,11	–0,24	–0,27	–0,31	–0,24	–0,29
Испытуемая 3	–0,38	–0,04	–0,05	–0,22	0,23	–0,01	–0,08
Испытуемая 4	–0,56	–0,11	–0,14	–0,24	–0,38	–0,18	–0,27
Испытуемая 5	–0,56	–0,11	–0,19	–0,27	–0,38	–0,26	–0,30
Испытуемая 6	–0,50	–0,10	–0,24	–0,32	–0,15	–0,30	–0,27
Испытуемая 7	–0,50	–0,14	–0,05	–0,39	–0,08	–0,30	–0,24
Испытуемая 8	–0,38	–0,06	0,00	–0,24	–0,31	–0,03	–0,17
Среднее значение	–0,23						

Результаты проведенного исследования констатируют, что исходное среднее групповое значение соответствовало –0,23 балла, данный показатель относится к удовлетворительному уровню физической кондиции школьниц.

По истечении пяти месяцев занятий аэробикой было проведено повторное тестирование. Результаты повторного тестирования свидетельствуют, что у девушек в конце эксперимента наблюдалось повышение уровня физической кондиции. Полученный итоговый показатель улучшился на –0,25 балла, физическая кондиция достигла хорошего уровня (таблица 2).

Таблица 2 – Итоговые показатели физической кондиции школьниц 16–17 лет (n=8)

Контрольные испытания	Балл						
	О	П	С	В	Н	Б	ОУФК
Испытуемая 1	-0,06	-0,06	-0,05	-0,07	0,31	-0,15	-0,01
Испытуемая 2	-0,25	-0,04	0,00	-0,32	0,08	-0,16	-0,12
Испытуемая 3	0,06	0,03	0,29	0,07	0,38	0,03	0,14
Испытуемая 4	-0,25	0,03	-0,05	0,05	-0,15	-0,14	-0,08
Испытуемая 5	-0,19	0,01	0,10	-0,07	-0,15	-0,13	-0,07
Испытуемая 6	-0,06	0,00	0,00	-0,07	0,00	-0,20	-0,06
Испытуемая 7	-0,06	-0,03	0,14	-0,12	0,08	-0,18	-0,03
Испытуемая 8	0,00	0,01	0,24	-0,02	0,00	0,01	0,04
Среднее значение	-0,02						

Динамика показателей физической кондиции девушек 16–17 лет, занимающихся аэробикой на учебных занятиях «Час здоровья и спорта» представлена на рисунке.

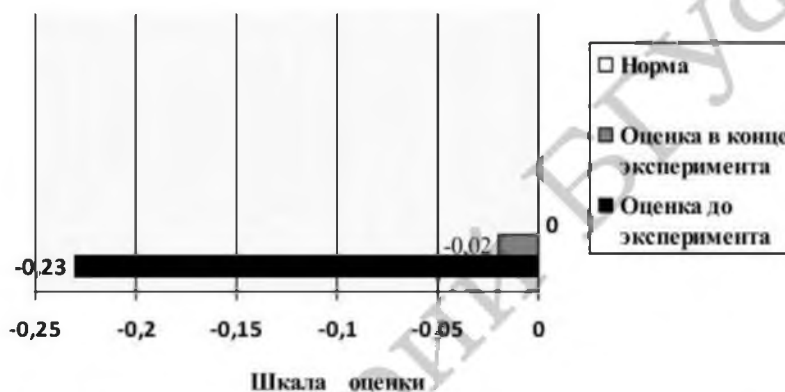


Рисунок – Динамика показателей физической кондиции девушек 16–17 лет

Таким образом, занятия аэробикой положительно воздействуют на уровень физической кондиции девушек 16–17 лет, о чем свидетельствует проведенное педагогическое исследование.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Вавилов, Ю.Н. Проверь себя / Ю.Н. Вавилов, Е.А. Ярыш, Е.П. Кокорина // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58–63.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
4. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ВЛАДЕНИЯ ОРУЖИЕМ ПРИ ОБУЧЕНИИ КУРСАНТОВ

Гончаренко Э.А., аспирант,
Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь,
Республика Беларусь

Огневая подготовка всегда рассматривалась как важнейшая составная часть профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов. В последнее время изменились требо-