

7. Программа развития системы дошкольного образования в Республике Беларусь на 2009–2014 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.gov.by/main.aspx?guid=14711>. – Дата доступа: 19.02.2015.

8. Инструктивно-методическое письмо «О работе педагогических коллективов учреждений образования, реализующих образовательную программу специального образования на уровне дошкольного образования, образовательную программу специального образования на уровне дошкольного образования для лиц с интеллектуальной недостаточностью, в 2013/2014 учебном году» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.asabliva.by/ru/sm.aspx?guid=74793>. – Дата доступа: 19.02.2015.

9. Специальная педагогика. – М: Академия, 2001. – 386 с.

## РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИЦ 15–17 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

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

*Заблоцкая Н.Ю.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Одним из средств укрепления здоровья школьниц являются физические упражнения, применяемые на занятиях по оздоровительной аэробике. Они комплексно воздействуют на мышечный аппарат, эндокринную систему, обмен веществ и эмоциональную сферу занимающихся, при адекватной дозировке позволяют развивать все основные физические качества [1, 2].

Однако, несмотря на большое количество опубликованных работ, в научно-методической литературе недостаточно полно раскрыты вопросы методики проведения занятий по оздоровительной аэробике, имеющих силовую направленность.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого явилось выявление динамики развития силовых способностей у школьниц 15–17 лет на занятиях по оздоровительной аэробике.

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

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе учреждения общего среднего образования СШ № 159 г. Минска. В нем приняло участие 12 школьниц 15–17 лет. Занятия по аэробике проходили 2 раза в неделю, их продолжительность – 45 минут. Структура занятий состояла из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, которые составляли 20, 70 и 10 % времени соответственно.

Подготовительная часть предусматривала подготовку организма занимающихся к предстоящим физическим нагрузкам. В ней использовались танцевальные движения низкой интенсивности, низкой ударности (выполнение движений без отрыва опорной ноги от пола), стретчинг. Основная часть занятия была направлена на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа на спине, в упоре повторялись от 8 до 32 раз, количество серий – две, интервалы отдыха между упражнениями – 25–30 с, между сериями – 20–25 с. В паузах отдыха применялись двигательные действия динамического стретчинга. Заключительная часть носила восстановительный характер. Ее предметным содержанием являлись упражнения на растягивание и дыхательные упражнения.

**Результаты исследования и обсуждение.** Оценка силовых способностей школьниц 15–17 лет, занимающихся аэробикой, производилась с помощью трех контрольных упражнений: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, виса на перекладине, сгибания и разгибания туловища за 30 с [3].

Анализ данных тестирования показал, что до начала исследования все величины применяемых тестов соответствовали среднему уровню развития силовых способностей девушек (таблица 1).

Таблица 1 – Исходные данные развития силовых способностей школьниц 15–17 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой (n=12)

Статистические характеристики	$\bar{X}$	$\sigma$	$S_{\bar{x}}$
Подтягивание, кол-во раз	12,40	0,50	0,05
Вис на перекладине, с	19,90	1,70	0,15
Сгибание и разгибание туловища за 30 с, кол-во раз	16,00	0,90	0,08

Спустя три месяца занятий у школьниц наблюдалось улучшение значений во всех контрольных упражнениях (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика развития силовых способностей школьниц 15–17 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой (n=12)

Статистические характеристики	$\bar{X}$	$\sigma$	$S_{\bar{x}}$
Подтягивание, кол-во раз	17,30	0,90	0,08
Вис на перекладине, с	22,30	1,80	0,16
Сгибание и разгибание туловища за 30 с, кол-во раз	21,60	0,70	0,06

Так, показатели в подтягивании увеличились на 4,90 раза, в виси на перекладине – на 2,40 раза, в сгибании и разгибании туловища за 30 с – на 5,60 раза (рисунки 1–3). Прирост полученных величин составил 39,51, 12,06, 35,00 % соответственно.

Анализ результатов тестирования силовых способностей школьниц 15–17 лет показал, что к концу эксперимента испытуемые показали высокий уровень развития силовых способностей во всех контрольных упражнениях.

**Заключение.** Таким образом, результаты, полученные в ходе эксперимента, позволили констатировать положительное влияние занятий оздоровительной аэробикой на развитие силовых способностей девушек 15–17 лет.

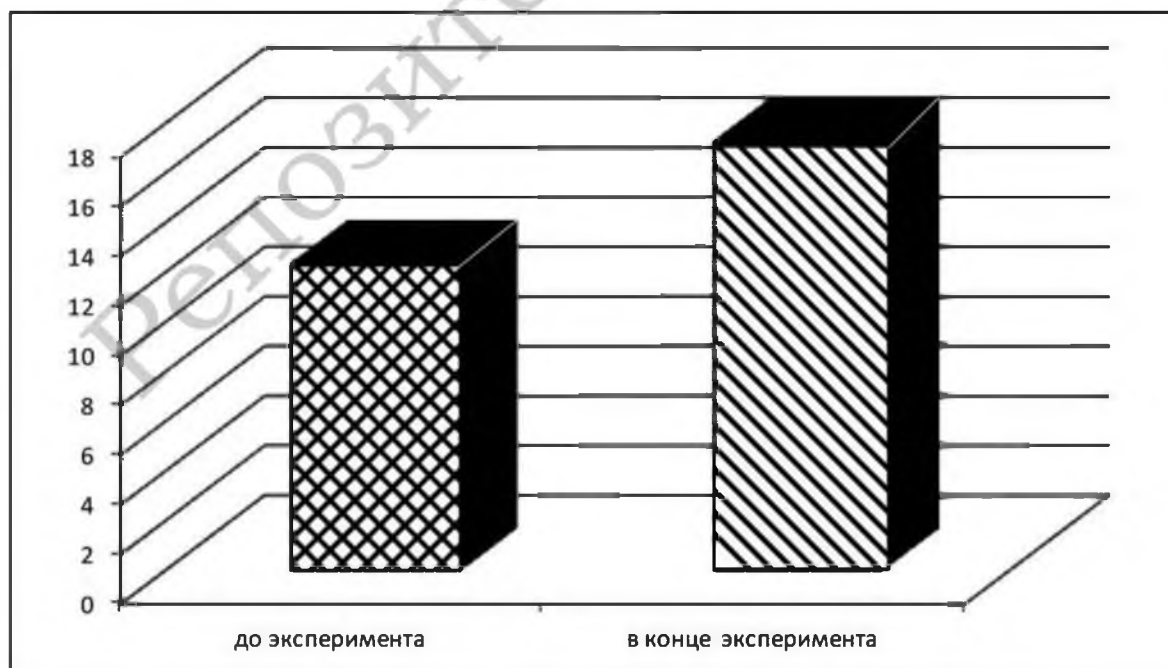


Рисунок 1 – Динамика показателей школьниц 15–17 лет в тесте «Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа», кол-во раз

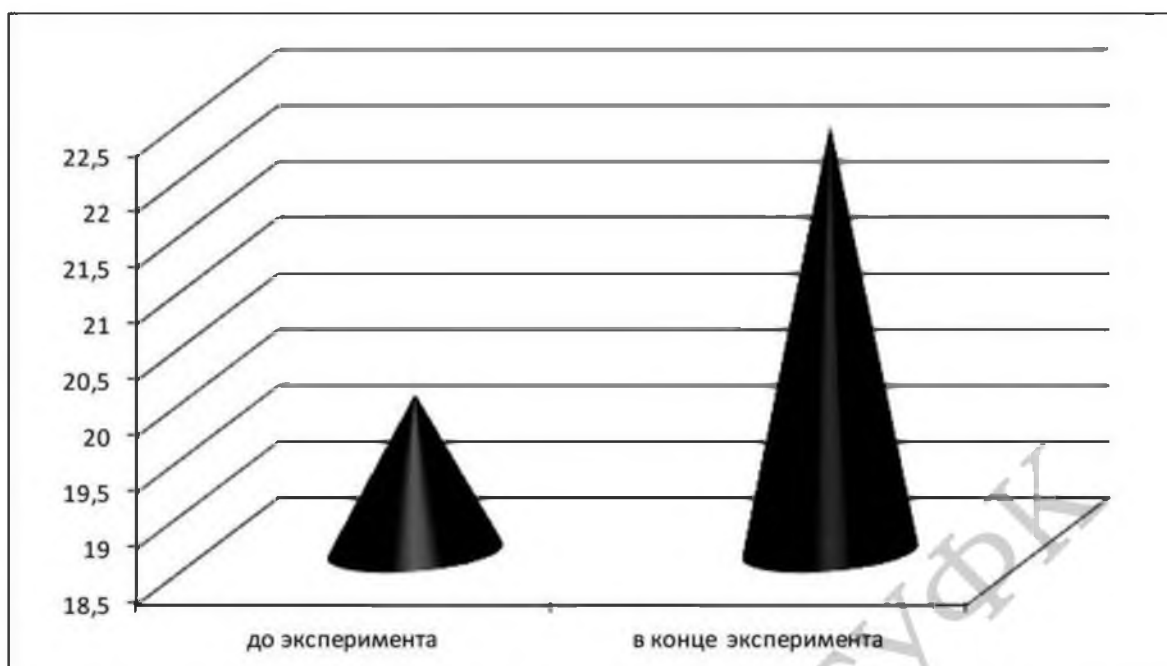


Рисунок 2 – Динамика показателей школьниц 15–17 лет в тесте «Вис на перекладине», с



Рисунок 3 – Динамика показателей школьниц 15–17 лет в тесте «Сгибание и разгибание туловища за 30 с», кол-во раз

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. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1: Теория и методика. – 232 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.