

9. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе / авт.-сост. А. А. Гужаловский, С. Д. Бойченко; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, НИИ ФКиС. – Минск, 1999. – 89 с.

10. Сердюковская, Г. Н. Социальные условия и состояние здоровья школьников / Г. Н. Сердюковская. – М., 1979. – 184 с.

11. Старченко, В. Н. Проектирование модели организации физического воспитания школьников / В. Н. Старченко, М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 97–104.

12. Теория и методика фитнес-тренировки: учеб. персонального тренера / авт.-сост.: В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников; под ред. Д. Г. Калашникова. – М.: Франтэра, 2003. – 179 с.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ПО АТЛЕТИЗМУ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

*Володько К.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В настоящее время в физкультурно-оздоровительную работу со школьниками широко внедряются занятия различными направлениями фитнеса. Исходя из того, что многие современные учреждения общего среднего образования оснащены бассейнами и тренажерными залами, позволяющими проводить занятия с оздоровительной направленностью, нами было предложено внедрение комплексной программы по фитнесу для девушек четырнадцати лет в систему физической культуры (ФК) учащихся, включающую занятия атлетизмом и оздоровительным плаванием.

Проблема здорового образа жизни школьников и приобщения их к занятиям ФК приобретает особое значение вследствие малоподвижного образа жизни современных детей и подростков. Возможность заниматься фитнесом дает возможность реализовать двигательные потребности, развить физические качества, расширить знания и улучшить физическое состояние организма школьников [2; 5].

Регулярные занятия подростков плаванием и атлетизмом – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества [6].

Занятия физическими упражнениями силовой направленности стали модной тенденцией последнего времени, и наполняемость тренажерных залов прямое тому свидетельство. Такое направление, как атлетизм, набирает все большую популярность среди детей и молодежи. Также в последнее время стало широко распространяться и такое направление фитнеса, как оздоровительное плавание [1; 4].

Предложенная нами программа по фитнесу может быть рекомендована для любого образовательного учреждения, имеющего бассейн и тренажерный зал. В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физической подготовки учащихся в условиях школы.

Программа преследует следующую цель: формирование здорового образа жизни учащихся школы, привлечение их к систематическим занятиям ФК и спортом, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, а также повышение уровня физической подготовленности.

Раздел программы занятий по атлетизму предусматривает приобретение элементарных знаний и умений по основам техники силовых упражнений, а также техники страховки при работе с партнером. В программу включены комплексы упражнений силовой направленности на различные мышечные группы с использованием как тренажерных устройств, так и свободных отягощений. Программа также предусматривает упражнения, направленные на развитие общей выносливости, которые выполняются на кардиотренажерах (велотренажер и беговая дорожка).

Раздел программы занятий по оздоровительному плаванью предусматривает приобретение жизненно важных навыков плавания, обучение и совершенствование техники основных стилей спортивного плавания. В программу включены общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения локальной направленности на отдельные мышечные группы, плавательные упражнения (спортивные способы плавания), прыжки в воду, игровые упражнения (подвижные игры и эстафеты на воде) и свободное плавание.

Для проверки эффективности предложенной комплексной программы по фитнесу нами была набрана группа девушек, проведено предварительное тестирование уровня их физической подготовленности (таблица 1).

В соответствии разработанной программы по фитнесу с испытуемыми проводились занятия в течение трех месяцев два раза в неделю по два академических часа (с октября по декабрь 2015 г.). Каждое занятие фитнесом включало и атлетизм, и оздоровительное плавание (по одному академическому часу на каждый вид), после чего было проведено итоговое тестирование уровня физической подготовленности (таблица 2).

Эффективность занятий фитнесом определялась нами по среднему баллу уровня физической подготовленности в группе до эксперимента и после. Тестирование уровня физической подготовленности девушек проводилось в соответствии с нормативными требованиями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [3]. Средний балл группы по результатам предварительного тестирования равен 5,20. Средний балл группы по результатам итогового тестирования равен 6,20.

Из этого следует вывод, что в результате занятий школьниц фитнесом по программе в течение трех месяцев, уровень их физической подготовленности повысился на 19,2 % от исходного показателя, что является свидетельством эффективности предложенной программы по фитнесу. Следовательно, данная программа занятий может быть предложена учреждениям общего среднего образования для использования ее как в рамках обязательных учебных занятий ФК, так и в рамках секционных занятий по фитнесу.

Таблица 1 – Результаты предварительного тестирования уровня физической подготовленности девушек

ФИ	Прыжок в длину с места, см		Наклон вперед из положения сидя на полу, см		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз		Челночный бег 4×9 м, с		Бег 30 м, с		Бег 1000 м, с		Ср. балл	Уровень ФП
	Р-т	Балл	Р-т	Балл	Р-т	Балл	Р-т	Балл	Р-т	Балл	Р-т	Балл		
Арсенюк Тамара	173	5	-1	1	53	8	11,89	1	5,36	4	304	3	3,7	Н. ср.
Бусько Ксения	139	1	21	9	41	2	14,16	1	6,74	1	398	1	2,5	Низ.
Бутейко Маргарита	177	6	19	8	53	8	10,55	6	5,14	7	291	6	6,8	Ср.
Кузнецова Ольга	188	8	22	9	62	10	10,57	6	5,09	7	301	4	7,3	В. ср.
Оболенская Дарья	162	2	4	1	45	3	11,63	2	5,46	3	368	1	2,0	Низ.
Савенкова Вероника	167	3	23	9	50	6	11,84	1	5,42	3	304	3	4,2	Н. ср.
Сафи Мариям	175	6	21	9	53	8	11,18	3	5,26	5	319	2	5,5	Ср.
Таранда Екатерина	154	1	7	2	43	3	12,00	1	5,66	2	337	1	1,7	Низ.
Тарасюк Елизавета	202	9	25	10	64	10	10,14	9	4,94	9	272	7	9,0	Выс.
Терентьева Евгения	178	6	20	8	51	7	11,63	2	5,46	3	321	2	4,7	Н. ср.
Фролова Ангелина	183	7	17	6	57	9	11,41	2	5,28	5	304	3	5,3	Ср.
Чевновая Анна	207	10	26	10	66	10	10,08	9	4,88	10	245	9	9,7	Выс.

Таблица 2 – Результаты итогового тестирования уровня физической подготовленности девушек

ФИ	Прыжок в длину с места, см		Наклон вперед из положения сидя на полу, см		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз		Челночный бег 4×9 м, с		Бег 30 м, с		Бег 1000 м, с		Ср. балл	Уровень ФП
	Р-т	Балл	Р-т	Балл	Р-т	Балл	Р-т	Балл	Р-т	Балл	Р-т	Балл		
Арсенюк Тамара	179	6	3	1	57	9	11,17	3	5,30	5	292	6	5,0	Ср.
Бусько Ксения	145	1	24	10	48	5	12,23	1	5,95	1	324	2	3,3	Н. ср.
Бутейко Маргарита	182	7	21	9	56	9	10,32	8	5,03	7	271	7	7,8	В. ср.
Кузнецова Ольга	200	9	23	9	62	10	10,37	7	5,02	7	276	7	8,2	В. ср.
Оболенская Дарья	168	3	9	2	49	5	11,13	3	5,39	4	321	2	3,2	Н. ср.
Савенкова Вероника	168	3	23	9	53	8	11,04	3	5,40	4	283	6	5,5	Ср.
Сафи Мариям	177	6	21	9	54	9	11,06	3	5,22	5	294	6	6,3	Ср.
Таранда Екатерина	161	2	11	4	48	5	11,35	2	5,59	2	306	3	3,0	Н. ср.
Тарасюк Елизавета	203	9	25	10	64	10	10,03	9	4,94	9	252	8	9,2	Выс.
Терентьева Евгения	186	8	22	9	58	9	11,20	3	5,41	3	297	5	6,2	Ср.
Фролова Ангелина	185	8	19	8	57	9	11,27	2	5,19	6	288	6	6,5	Ср.
Чевновая Анна	206	10	26	10	67	10	10,03	9	4,89	10	237	10	9,8	Выс.

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Вишневский, В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
3. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ступени, возраст – 7–21 год) / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» – Минск: М-во спорта и туризма Республики Беларусь, М-во образования Республики Беларусь, 1999. – С. 3–74.
4. Кузнецов, В. С. Физкультура. Силовая подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В. С. Кузнецов. – М.: ЭНАС-КНИГА, 2003. – 196 с.
5. Старченко, В. Н. Проектирование модели организации физического воспитания школьников / В. Н. Старченко, М. Г. Кошман // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 97 – 104.
6. Теория и методика фитнес-тренировки: учеб. персонального тренера / авт.-сост.: В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников; под ред. Д. Г. Калашникова. – М.: Франтэра, 2003. – 179 с.

## ВЛИЯНИЕ АКВААЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

*Глазько Т.А.*, канд. пед. наук, доцент,

Минский государственный лингвистический университет,

*Глазько А.Б.*, канд. пед. наук, доцент,

*Дзюба О.Г.*,

*Теплова З.Н.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Аквааэробика является новым и недостаточно изученным видом физической деятельности человека в воде. Упражнения в воде могут составлять как самостоятельный комплекс, полностью выполняемый в водной среде, так и являться частью комбинированного занятия, в состав которого, например, могут входить ритмическая гимнастика, бег и плавание. Гимнастические упражнения в воде оказывают общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на организм занимающихся. По-