

Выводы. Занятия скалолазанием оказывают положительное влияние на динамику уровня физической подготовленности у детей 5–6 лет. Показатели выполнения челночного бега у детей ЭГ соответствовали высокому уровню в 100 % случаев, как у мальчиков, так и у девочек. Высокий уровень выполнения упражнения в стойке на одной ноге показали дети ЭГ и КГ благодаря большому количеству специальных упражнений и подвижных игр в образовательном процессе. В экспериментальной группе высокий уровень результатов составил 100 %. У девочек контрольной группы возникли трудности с выполнением контрольного упражнения в лазанье по гимнастической стенке; в конце педагогического эксперимента улучшилось качество выполнения, однако динамика результатов не достоверна. У детей, занимающихся скалолазанием, результаты выполнения контрольных упражнений улучшились со среднего до высокого уровней, низкий не выявлен.

Однако, согласно оценке темпов прироста, полученные результаты свидетельствуют об увеличении показателей за счет естественного роста, а не целенаправленного воздействия средства физической культуры. Вероятно, что семь месяцев проведения педагогического эксперимента недостаточно для получения достоверных результатов динамики уровней проявления координационных способностей детьми 5–6 лет. Для получения достоверных результатов необходимо увеличить длительность проведения педагогического эксперимента и количество детей экспериментальной группы.

Специфика занятий в группах скалолазания заключалась в том, что при выполнении различных упражнений происходило комплексное развитие нескольких физических качеств, например, сила рук и сила ног при выполнении заданий, связанных с восхождением на стену. В процессе выполнения упражнений для совершенствования координационных способностей улучшались показатели равновесия за счет изменения исходных положений, площади и высоты опоры, общего центра масс тела, состояния трассы и т. п. Кроме совершенствования качества выполнения двигательных действий на занятиях дети учились проявлять смелость, решительность, настойчивость, умение ориентироваться в пространстве, проявлять силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту.

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.

2. Кирченко, Н. А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей: практическое пособие для педагогов / сост. Н. А. Кирченко. – 2-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2013. – 150 с.

3. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ

Лисовец Н.С.,

Бельченко Л.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Однако в последние годы наблюдается стойкое ухудшение здоровья и физической подготовленности женщин первого периода зрелого возраста. Это связано с тем, что условия жизни вынуждают современного человека вести малоподвижный образ жизни. Для его ликвидации необходимо включение физических упражнений, проводимых с учетом интересов и предпочтений занимающихся, в дополнение к повседневной деятельности человека [1; 4].

Это обеспечивает формирование положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, компенсацию дефицита двигательной активности, повышение физической подготовленности и улучшение функционального состояния женщин первого периода зрелого возраста.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого явилось выявление мотивации к занятиям физическими упражнениями и определение исходного уровня физических качеств женщин первого периода зрелого возраста.

Организация исследования. Педагогический эксперимент (ПЭ) был проведен на базе ГУО «СШ № 35 г. Минска» в период с сентября 2015 по январь 2016 года. В нем приняли участие 14 женщин в возрасте 21–29 лет, относящихся к основной медицинской группе.

Результаты исследования. Для оценки мотивации к занятиям оздоровительной физической культурой было проведено анкетирование. Анкета была условно разделена на две части. В первой части были предложены вопросы, направленные на выявление социальных характеристик испытуемых, во второй – вопросы, непосредственно выявляющие мотивацию к занятиям.

Проведенное анкетирование позволило выявить, что 60 % респондентов считают, что основным фактором, определяющим мотивацию к занятиям, является «здоровье», на втором – «внешний вид» (20 %), следующими по значимости стали психологический (10 %) и социальный факторы (10 %) (рисунок 1).

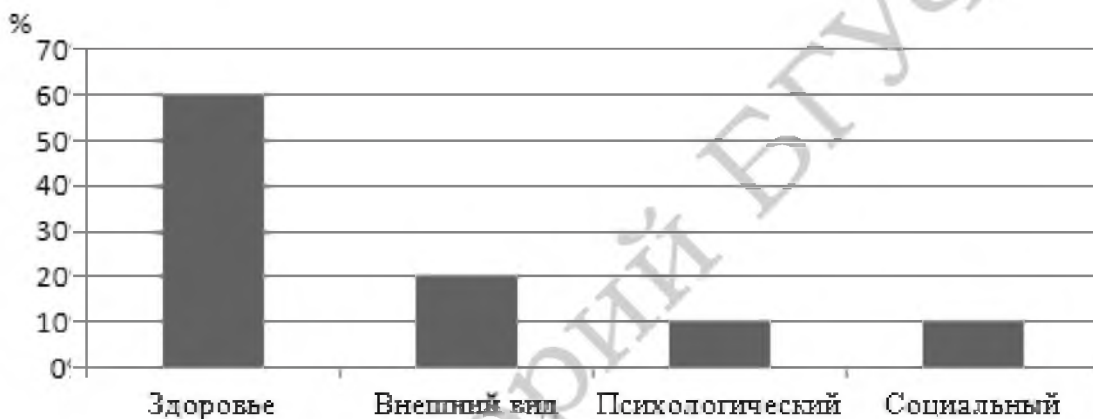


Рисунок 1 – Факторы, определяющие мотивацию к занятиям

На вопрос: «Занятия какой направленности вы предпочитаете?», женщины выразили свою предпочтительность таким образом: аэробная – 40 %, силовая – 20 %, комбинированная – 30 %, стретчинг – 10 % (рисунок 2).

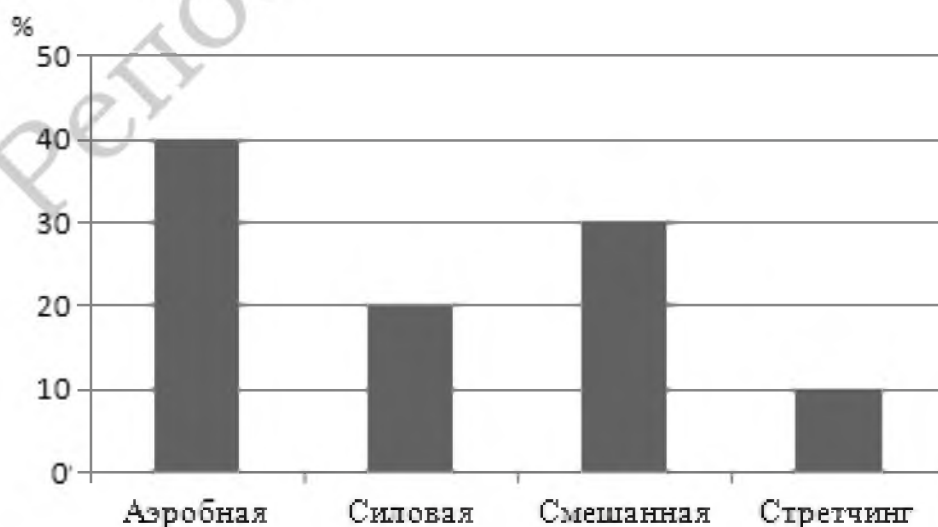


Рисунок 2 – Занятия какой направленности Вы предпочитаете?

При определении частоты (систематичности) занятий в неделю было выявлено, что большинство испытуемых (80 %) хотели бы заниматься физическими упражнениями 3 раза в неделю, 2 и 4 раза предпочли заниматься 10 % соответственно (рисунок 3).

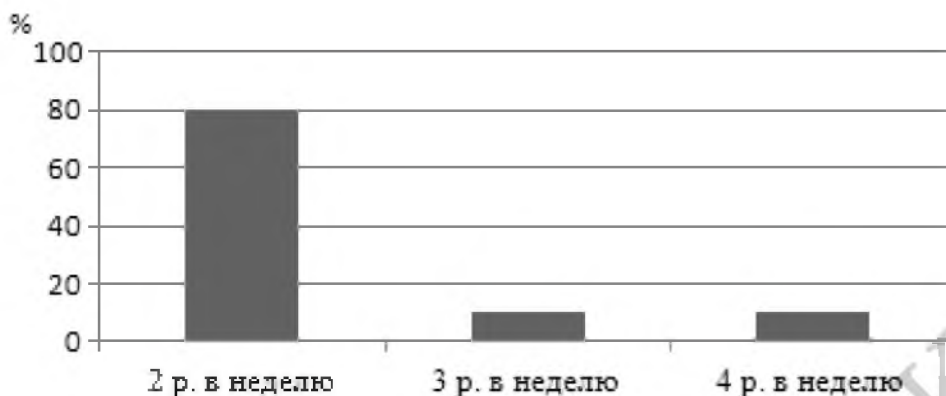


Рисунок 3 – Предпочитаемая систематичность занятий

Вначале ПЭ в тесте «6-минутный бег» было выявлено, что 40 % женщины 21–29 лет имеют недостаточный уровень физической подготовленности, 30 % – удовлетворительный и хороший соответственно (рисунок 4).



Рисунок 4 – Исходный уровень развития аэробной выносливости женщин 21–29 лет

Для определения уровня развития координационных способностей у женщин первого периода зрелого возраста был использован тест «челночный бег 4×9 м». Результаты показали, что 50 % занимающихся имеют плохой уровень, 30 % – удовлетворительный и у 20 % испытуемых была отмечена хорошая степень развития координационных способностей (рисунок 5).

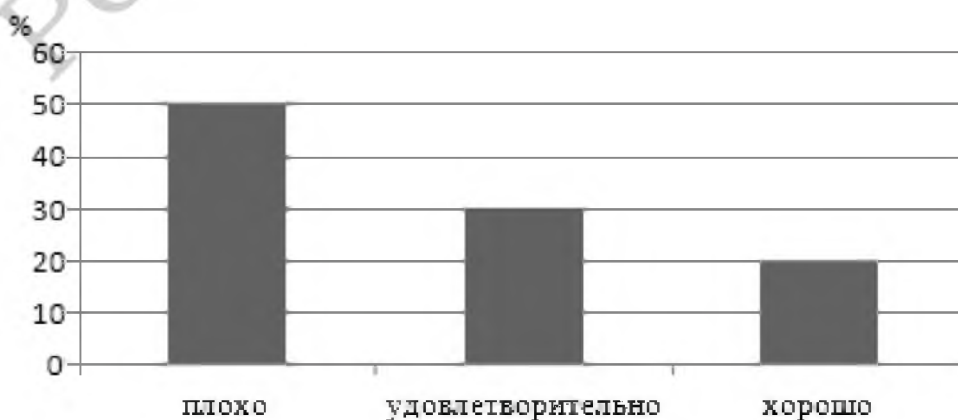


Рисунок 5 – Исходный уровень развития координационных способностей женщин 21–29 лет

Для определения уровня развития гибкости использовался тест «наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». На рисунке мы видим, что 50 % испытуемых имеют хороший показатель развития гибкости, 30 % – удовлетворительный и 20 % – плохой (рисунок 6).

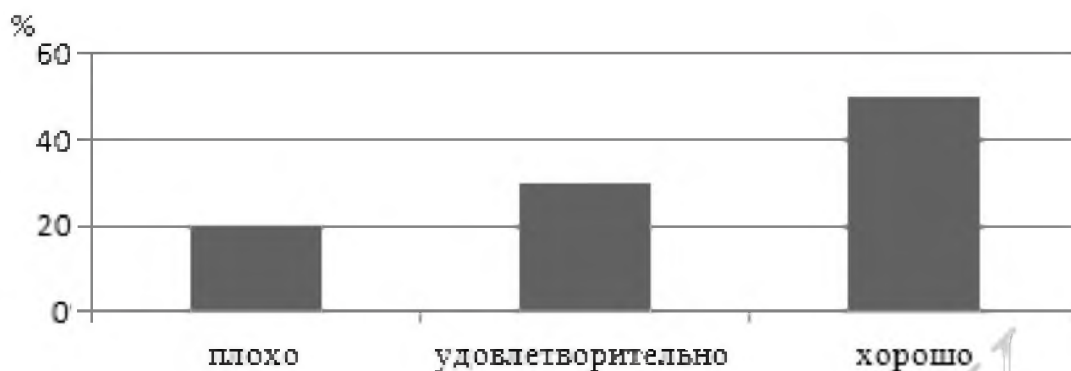


Рисунок 6 – Исходный уровень развития гибкости у женщин 21–29 лет

Для определения силы мышц брюшного пресса использовали тест «поднимание туловища из положения лежа на спине». Контрольно-педагогическое испытание показало, что у 40 % женщин первого периода зрелого возраста был выявлен хороший и удовлетворительный уровни развития силовых способностей соответственно, у 20 % – плохой (рисунок 7).



Рисунок 7 – Исходный уровень развития мышц брюшного пресса у женщин 21–29 лет

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что наиболее популярным видом оздоровительной физической культуры для женщин первого периода зрелого возраста является аэробика. Занимающиеся отдают свое предпочтение аэробным и комбинированным занятиям – 40 и 30 % соответственно, 80 % испытуемых желают посещать учебно-тренировочные занятия 3 раза в неделю. По данным контрольно-педагогических испытаний наблюдается средний уровень физической подготовленности испытуемых.

1. Волчек, Н. П. Идеальная фигура / Н. П. Волчек. – Минск: Харвест, 2003. – 214 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ИФК / 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.
4. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 527 с.