

УДК 37.037.1

Мингалимова Альбина Рауфовна

Елабужский институт (филиал)

федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский)

федеральный университет», Республика Татарстан, г. Елабуга

e-mail: albinausmanova@rambler.ru

Особенности влияния степ-аэробики на развитие общей выносливости девушек 15-16 лет

Данная статья посвящена изучению влияния занятий степ-аэробика на развитие общей выносливости девушек старших классов.

Ключевые слова: выносливость, степ-аэробика, эксперимент, методика.

Mingalimova Albina Raufovna

Yelabuga Institute (branch)

federal state autonomous educational

Institutions of Higher Education "Kazan (Volga)

Federal University", Republic of Tatarstan, Elabuga

e-mail: albinausmanova@rambler.ru

Features of the influence of step aerobics on the development of the general endurance of girls 15-16 years old

This article is devoted to the study of the influence of step aerobics classes on the development of the general endurance of girls in high school.

Key words: endurance, step aerobics, experiment, technique.

Особое значение на современных школах приобретает изучение эффективных средств и методов, направленных на базовую физическую подготовку подрастающего поколения.

Решающую предпосылку спортивной работоспособности детей на уроке и на различных внеурочных спортивных мероприятиях составляет совокупность физических качеств каждого из них – выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости [1].

Одним из показателей здоровья учащихся, является общая выносливость. Начиная работу по развитию выносливости, необходимо

сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укреплении опорно-двигательного аппарата, т.е. развитию общей выносливости. Кроме того, она создаёт уверенность в себе, позволяет справиться с работой, требующей значительных физических напряжений, которые есть и всегда будут в нашей жизни [2].

Целью исследования явилось изучение влияния занятий степ-аэробики на развитие общей выносливости девушек 15-16 лет.

Нами была организована экспериментально - педагогическая работа с учащимися старших классов. Эксперимент проводился с целью разработки и обоснования комплекса аэробики, для выявления его влияния на развитие выносливости учащихся старших классов. В данном исследовании принимали участие 26 школьников в возрасте 15-16 лет. Учащиеся относились к основной группе здоровья.

В практической части нашей экспериментальной работы были организованы две группы: контрольная и экспериментальная. Группы относительно равны по уровню физической подготовленности. Экспериментальная методика по формированию развития выносливости по средствам степ аэробики внедрена в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию учащихся экспериментальной группы. Занятия во всех группах проводилось 3 раза в неделю по 50 минут, в течение двух лет. Исследование общей выносливости проводилось в начале и в конце первого учебного года, а также в начале, середине и в конце второго учебного года. Для этого мы использовали следующие тесты:

- поднятие и опускание туловища из положения лежа;
- прыжки в длину с места;
- бег 2000м
- прыжки на скакалке

Основная часть нашей экспериментальной методики включает в себя танцевальные элементы, укрепляющие мышечный аппарат, увеличивающий

аэробные и анаэробные возможности для повышения показателей физической работоспособности и координационные способности.

Схема построения оздоровительного урока предполагает три главные позиции:

1. Психологические и морфофункциональные особенности развития подросткового организма.

2. Специфика мотивации к занятиям физической культурой.

3. Подбор специальных средств и методов урока.

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут и состоит из трех главных частей:

1. Разминка (5-7 минут).

2. Основная часть.(30-35мин)

3. Заключительная часть (4-8 минут).

Основной формой организации деятельности является занятие в группе.

Группа включает в себя 10-13 человек.

Основная часть представлена двумя вариантами:

1) «аэробная»: состоит только из аэробных (танцевальных) упражнений

2) «интервальным»: аэробный(танцевальный) комплекс упражнений чередуется с силовыми упражнениями.

Динамика физической подготовки показывает, что во всех изучаемых показателях произошли существенные изменения, что отражено в представленной таблице.

Динамика физической подготовленности

Показатели	Экспериментальная группа($x \pm \delta$)		Контрольная группа ($x \pm \delta$)	
	До	После	До	После
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, опираясь руками о гимнастическую скамейку, раз.	14,76 \pm 1,48	18,2 \pm 1,53	14,69 \pm 1,49	15,15 \pm 1,51
	81.099 %		96.964 %	
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, раз.	32,38 \pm 1,55	34,69 \pm 1,8	32,69 \pm 1,6	33 \pm 1,29
	93.341 %		99.061 %	
Прыжки в длину с места, см.	172 \pm 1,63	176,69 \pm 1,75	172,07 \pm 1,62	172,69 \pm 1,62
	97.346 %		99.641 %	
Бег 2000м, с.	9 \pm 0,38	10,09 \pm 0,26	9,72 \pm 0,44	10,62 \pm 04
	89.197 %		91.525 %	
Прыжки на скакалке, раз.	79,3 \pm 3,94	83,92 \pm 2,59	76,6 \pm 4,46	80 \pm 4,02
	94.495 %		95.75 %	

Показатели теста в сгибании и разгибании рук в упоре лежа контрольной группы на 15% выше экспериментальной.

Анализируя конечные данные теста «поднимание и опускание туловища из положения лежа» показатель контрольной группы выше экспериментальной на 6%

Сравнивая показатели теста прыжок в длину с места мы наблюдаем разницу в 2% у экспериментальной группы.

В беге на 2000м наблюдается разница в 2% у экспериментальной группы.

Незначительная разница в 1% наблюдается в тесте прыжки на скакалке.

В ходе проведенного исследования, нами зафиксировано, что предложенная методика повышает результативность таких тестов как сгибание и разгибание в упоре лежа и поднимание и опускание туловища. В таких тестах как прыжки на скакалке и бег 2000м существенной разницы не выявлено.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 23-25.

2. Булкин В.А., Попова Е.В., Сабурова Е.В. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 3. С. 44-46.

3. Развитие выносливости у спортсменов [Электронный ресурс] / Николаев А.А. М.: Спорт, 2017. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html>

References

1. Balsevich V.K. Konceptsiya alternativnyh form organizacii fizicheskogo vospitaniya detej i molodezhi. Fiz. kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 1996. № 1. P. 23-25.

2. Bulkin V.A., Popova E.V., Saburova E.V. Test dlya ocenki ballisticheskoy koordinacii dvigatelnoj deyatel'nosti. Teoriya i praktika fiz. kultury. 1997. № 3. P. 44-46.

3. Razvitiye vynoslivosti u sportsmenov [Elektronnyj resurs] : Nikolaev A.A. Moscow: Sport, 2017. -
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html>