**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аммосова Мария Гаврильевна*

Актуальность. На современном этапе развития жизни общества особенно актуальным являются исследования, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

Также актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, а так же способов повышения интереса к занятиям. Одной из таких систем тренировок является занятия по оздоровительной аэробике. На таких занятиях решаются сразу несколько задач: образовательные, оздоровительные и воспитательные, которые реализуются при помощи различных методических приемов и средств.

Многие согласятся с тем, что качество жизни, благополучие, в первую очередь зависит от способности человека вести полноценный активный образ жизни, неограниченный проблемами со здоровьем. Оздоровительная аэробика развивает двигательную подготовленность и позволяет оставаться бодрыми и энергичными в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Именно поэтому занятия аэробикой не теряют своей популярности уже много лет.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о понятии оздоровительной аэробики, ее влиянии на организм девушек возраста у девушек старшего школьного возраста, а также остановлюсь на различных видах и направления современной оздоровительной аэробики.

Цель исследования: изучить влияния занятий аэробикой на развитие основных физических качеств девушек старшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у девушек старшего школьного возраста в сфере физической культуры в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: развитие основных физических качеств девушек старшего школьного возраста средствами оздоровительной аэробики.

Гипотеза исследования: предполагается, что развитие физических качеств у девушек старшего школьного возраста станет более заметным, если использовать в процессе физического воспитания средства оздоровительной аэробики.

Новизна исследования: Совершенствование двигательных (физических) способностей девушек старшего школьного возраста.

На основе теоретических данных нами была проведена опытно-экспериментальная работа на базе тренировочных занятий аэробикой в МОБУ СОШ № 17 г. Якутск. В исследовании приняло участие:

- в экспериментальной группе 10 человек (15 лет)

- в контрольной группе 10 человек (16 лет)

Оценка состояния не должна и не может быть сведена в ходе педагогического контроля и оценке какого-либо одного показателя, а предполагает учет и анализ совокупности целого ряда параметров. Для оценки подготовленности девушек старшего школьного возраста с помощью тестов необходимо, чтобы эти упражнения соответствовали специфике спортивной дисциплины, а сами тесты были надёжны, информативны.

Одним из основных условий является простота тестов, допустимость измерений для нас и необременительности для девушек старшего школьного возраста. Измерение различных сторон подготовленности девушек старшего школьного возраста должно проводится систематически, что даёт возможность сравнивать значения показателей на различных этапах тренировки. Необходима точность результатов контроля, которая зависит от стандартизации проведения тестов и измерения результатов.

Метод анкетирования был проведен в конце исследования в обеих группах. Им были предложены следующие вопросы:

1. Понравилось ли Вам заниматься аэробикой?

Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Что Вам больше всего понравились на занятиях?

Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Понравился ли Вам ваш комплекс упражнений?

Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Что бы Вы нового хотели добавить в комплекс упражнений?

Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Что Вам дало занятия аэробикой?

Ответ; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. В дальнейшем и впредь Вы бы хотели продолжить занятия аэробикой?

Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тестирование

Тест на выносливость. Приседания. По их результатам оценивают потенциальные возможности школьниц эффективно тренироваться в условиях нарастающего утомления. Испытуемый стопы поставил шире плеч и, выровняв спину, сделал вдох и присел. Вверх поднимался на выдохе. Без остановок и отдыха делал столько приседаний, насколько хватает сил. Далее записываем результат и сверяем с таблицей:

 Менее 17 раз – самый низкий уровень.

 28-35 раз – средний уровень.

 Более 41 раза – высокий уровень.

Тест на гибкость. Наклон вперед стоя на скамье. По их результатам оцениваем степень растянутости бицепсов бёдер и ягодиц, а также силу мышц спины. Испытуемый встал прямо, ноги на ширине около 25 см. Далее, удерживая спину прямой и прогибаясь в пояснице, выполнил плавный наклон вперёд, стараясь дотянуться пальцами рук до пола перед собой.

- 0 - 5 см – низкий уровень

- 5 – 7 см – средний уровень

- 10 и выше – высокий уровень

Тест на силу. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа с опорой руками о скамейку. По их результатам определяем уровень силовой выносливости преимущественно верхнего плечевого пояса. Результат теста – максимальное количество правильно выполненных отжиманий от скамьи (высотой 30 см)

Тест на координацию. Челночный бег 4x10. По из результатов определяем способности согласовывать движения различными частями тела.

2.3. Организация исследования

В исследовании приняли участие: 10 девушек школьниц 9 класса (15 лет), которые являются сборной команды школы по аэробике; 10 девушек школьниц 10 класса (16 лет), которые занимаются в разных спортивных секциях (легкая атлетика, баскетбол и др).

Исследования проводилось в 3 этапа:

I этап: Проводился литературный поиск по теме исследования. Разрабатывалось гипотеза исследования. Разрабатывалась методика тестирования.

II этап: проводилось тестирование общефизической подготовки девушек старшего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп в спортивном зале МОБУ СОШ № 17.

III этап: обрабатывались и анализировались полученные данные. Оформлялась научная работа.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Тренировочный процесс исследования двигательных показателей

В настоящее время на рынке фитнес индустрии существует более 100-различных фитнес программ, отличаясь друг от друга своим многообразностью и разносторонностью. За годы созданы разнообразнейшие тренировочные программы, отличающиеся своими целями, содержанием и методикой проведения

В исследовании приняли участие девушки школьницы МОБУ СОШ №17. Экспериментальная группа (ЭГ) (приложение1) 1) занималась по комплексной методике оздоровительной аэробики на основе чередования различных видов аэробики. В контрольной группе (КГ) (приложение 2) 2) школьницы занимались в разных спортивных секциях.

С учетом особенностей обучения в школе учебно-тренировочный процесс по экспериментальной методике был представлен макроцикл. Макроцикл состоял из одного втягивающего мезоцикла (ноябрь), двух мезоциклов набора формы (декабрь, январь), одного поддерживающего мезоцикла (февраль) и активного отдыха продолжительностью в полтора мезоцикла (март - половина апреля)

В структуре каждого мезоцикла было выделено 3 нагрузочных микроцикла и один разгрузочный. На время разгрузочных микроциклов планировалось проведение лекций, методико – практических, контрольных занятий, а также самостоятельных занятий по индивидуальным занятиям

Поскольку границы между частями занятия по экспериментальной методике были весьма условны (так, система упражнений latino последовательно вводила в работу различные мышечные группы и решала задачи, в том числе подготовительной части занятия) и элементы какой – либо части занятия могли присутствовать в других частях, то структура занятия включала шесть разделов, представленных в виде основных макроблоков упражнений: 1) разминка; 2) координационный макроблок; 3) аэробный макроблок; 4) силовой макроблок; 5) заключительный макроблок.

Каждый последующий макроблок являлся логичным продолжением предыдущего; длительность макроблоков определялась в зависимости от поставленных задач и содержания каждого из них.

Целью выявления воздействия обеих методик использовался ряд методов научного исследования, определяющих показатели физического и функционального развития физической подготовленности. Представляется целесообразным более подробное рассмотрения влияния методик гибкости, которая необходима во многих естественных актах человека, и силовых способностей, которые являются одним из наиболее слабо развитых двигательных качеств у студенток.

Контрольные испытания проводили в начале и в конце учебного года. Расчеты выполняли с использованием интегрирования системы для комплексного статистического анализа и обработки данных.

Рассмотрим варианты примеров упражнений в тренировочном процессе для определения двигательных показателей, занимающихся аэробикой.

Упражнения на выносливость:

- бег (20 минут);

- направление «кардиотренировка» (30 мин)

- приседания пистолетом;

- берпи.

Упражнения на гибкость:

- упражнения для мышц пресса и позвоночника;

- упражнение для задних поверхностей ног;

- упражнения для мышц спины

Упражнения на силу:

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);

- упражнения на мышцы рук и спины

Упражнения на координацию:

- прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди);

- кувырки вперед, назад:

- челночный бег.