

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ШКОЛЬНИКОВ

Л.С. Крук

Научный руководитель – доцент *В.Г. Беспутчик*
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Цель исследования: изучить влияние упражнений аэробики, применяемых на уроках физической культуры (ФК), на уровень развития физических качеств, таких как сила, гибкость, координационные способности (КС), формирование правильной осанки у учащихся младших и средних классов.

В работе решались следующие задачи исследования:

1. Определить уровень развития физических качеств (сила, гибкость, КС) у учащихся средних классов, умение младших школьников принимать положение правильной осанки в контрольных и экспериментальных группах до эксперимента.
2. Изучить эффективность использования упражнений аэробики в развитии физических качеств после эксперимента.
3. Произвести сравнительный анализ результатов исследования до и после эксперимента.

В ходе исследования использовались методы: анализ литературных источников, беседа, контрольные испытания (тестирование), педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, педагогический анализ и оценка, математический анализ.

Исследование проводилось на базе музыкальной гимназии № 4 г.Бреста с сентября 2001 по апрель 2003 года в четыре этапа.

Контрольные группы занимались по обычной программе физического воспитания Министерства образования Республики Беларусь. В экспериментальной группе в уроки включены разработанные нами комплексы аэробики под музыку (подготовительная часть урока – 10 мин классической аэробики, в конце основной – 5 мин силового трейнинга, в заключительной – 5 мин. стретчинга).

До и после эксперимента во всех группах было проведено тестирование уровня развития физических качеств.

Проведение тестирования показало, что испытуемые в контрольных и экспериментальных группах (соответственно в младших и средних классах) идентичны.

После эксперимента показатели выглядят следующим образом:

В первых классах: 1. Гибкость в тазобедренных суставах, ее среднеарифметический показатель в ЭГ до эксперимента составил 3 см, после – 5,1 см, т.е. вырос на 41,2%, когда в КГ прирост составил 7,1%. 2. КС – точность воспроизведения до эксперимента в ЭГ средний показатель 5,4 баллов, после – 6,9, увеличился на 21,7%, в КГ на 10%. 3. Показатель умения принимать положение правильной осанки вырос в КГ после эксперимента на 3,9%, в ЭГ на 18,5%.

В седьмых классах: 1. Показатель силы мышц рук возрос в ЭГ на 23,5%, в КГ – 0%. 2. Показатель силы мышц ног и брюшного пресса – на 10,4% увеличился в ЭГ после экспериментат, в КГ на 0%. 3. Показатель гибкости верхнего плечевого пояса – 27,8% составил прирост в ЭГ, 5,9% в КГ. 4. Увеличение среднеарифметического показателя гибкости в тазобедренных суставах в ЭГ было больше на 38,4%, в КГ – 2,3%. 5. Координационные способности – статическое равновесие, их среднеарифметический показатель после эксперимента вырос в КГ на 6,7%, в ЭГ на 40%.

Исходя из вышесказанного, можно сделать выводы:

- регулярное применение упражнений аэробики на уроках физической культуры способствует развитию гибкости, координационных способностей у детей младшего и среднего школьного возраста;
- выполнение танцевальных упражнений формирует у учащихся 1-х классов навык удержания положения правильной осанки, что очень важно в данный возрастной период;
- использование средств и методов аэробики со школьниками средних классов способствует развитию силы мышц рук, ног и брюшного пресса.