

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Е.И. Петрушевич  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В системе общечеловеческих культурных ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности человека во многом определяет возможности освоения всех социальных ценностей, и в этом смысле является основной, без которого сам процесс освоения культурных ценностей малоэффективен [1]

Основополагающим фактором достижения крепкого состояния здоровья является рациональная двигательная активность. Подрастающее поколение все реже задумывается о необходимости занятий физическими упражнениями, как неотъемлемой части общей культуры человека, подавляя ее иными интересами [3]

В настоящее время одним из культивируемых видов спорта наиболее приемлемой для девушек является аэробика. Занятия аэробикой привлекают своей доступностью. Данные тренировки благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему, повышается работоспособность, укрепляется мышечный корсет, активнее протекает обмен веществ, улучшается пищеварение, возрастает сопротивляемость к болезням [2]

В ходе анализа научно-методической литературы по рассматриваемому вопросу, было выявлено, что до настоящего времени проблема методики проведения занятий аэробикой с девушками относится к числу малоизученных. Поэтому, разработка методики по аэробике с использованием имитационных упражнений, является наиболее перспективным путем решения выше изложенных проблем, и актуальна в настоящее время.

Цель исследования - совершенствование внеурочных форм занятий, направленных на овладения двигательными действиями из различных видов спорта, и повышения уровня физической подготовленности девушек.

В процессе исследования решались следующие задачи:

- изучить состояние содержания и проведения занятий с девушками.
- определить уровень физической и технической подготовленности студенток.
- экспериментально подтвердить эффективность содержания разработанной методики.

**Материал и методы.** Для проведения исследования были отобраны две группы – контрольная и экспериментальная по 10 девушек. В экспериментальной группе на занятиях применялась методика с использованием имитационных упражнений из различных видов спорта, в контрольной группе занятия проводились по традиционной существующей методике. Здесь проведено тестирование показателей двигательных способностей у занимающихся экспериментальной и контрольной групп.

Когда у девушек начали возрастать показатели развития двигательных качеств, программа была заменена на более сложную. Она усложнялась за счет повышения сложности координационных связок, увеличение интенсивности занятий, темпа музыки, и увеличение сложности и числа повторений силовых упражнений.

Нами были апробированы 10 комплексов, направленных на развитие двигательных способностей, а также изучению и совершенствованию двигательных действий. Главными критериями при отборе упражнений были: эмоциональность, доступность, простота движений, целенаправленность воздействия на двигательные способности. Таким образом, основным средством воспитания двигательных способностей, а также совершенствования и овладения техникой движения, являются физические упражнения имитационного характера и содержащие элементы новизны. Предложенные методы и средства помогут развить двигательные способности и значительно повысить технику выполнения движений у девушек.

В ходе работы мы использовали следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, метод контрольных упражнений (тестирование), педагогическое наблюдение, методы статического анализа.

**Результаты исследования.** Динамика показателей исследуемых двигательных способностей после проведения эксперимента составила: показатели координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям (тест «три кувырка вперед») у занимающихся

ЭГ увеличились на 12,2%; в КГ на 3,05%. Занимающиеся ЭГ после эксперимента по данному показателю превосходят КГ на 11%.

Показатели скоростных способностей в тесте «челночный бег» у занимающихся ЭГ увеличилась на 4,2% в КГ на 1,2%, показатели ЭГ превзошли КГ на 3,0%.

Показатели скоростно- силовых способностей в тесте «прыжок в длину с места» у занимающихся ЭГ увеличились на 12,0%, в КГ на 4,2%, показатели ЭГ превзошли КГ на 8,0%.

Показатели гибкости в тесте на гибкость («складка сидя») у занимающихся ЭГ увеличились 30,1% в КГ на 4,2%, показатели ЭГ превзошли на 26,1%.

Показатели силовой выносливости в тесте (поднимание туловища за 1 минуту) у занимающихся ЭГ увеличились на 26,9%, в ЭГ на 6,6%, показатели ЭГ превзошли на 20,3%.

Показатели аэробной выносливости (6-ти минутный бег) у занимающихся ЭГ увеличились на 10,7%, в КГ на 6,4%, показатели ЭГ превзошли КГ на 4,3%.

Таким образом, по результатам педагогического эксперимента занимающиеся экспериментальной группы превосходят по всем показателям двигательных способностей, исследуемых контрольной группы.

**Заключение.** На основании анализа материала, полученного в эксперименте можно сделать следующие выводы:

Анализ литературных источников показал, что проблема методики проведения занятий по аэробике остается недостаточно изученной и требует дальнейшего обоснования.

Установлено, что экспериментальная методика, направленная на развитие двигательных способностей, а также техники выполнения движений, основанная на использовании рациональных соотношений групп имитационных упражнений, способствует значительному повышению уровня физической и технической подготовленности девушек,

Результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной нами методики развития двигательных способностей и повышения техники выполнения движений девушек студенток.

#### Список литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- М. Терра- Спорт:Олимпия Пресс, 2011.- 61 с.
2. Сиднева Л.В. Учебное пособие по базовой аэробике / Л.В.Сиднева, Е.П.Алексеева.- Троицк, Травант ЛТД.1997.- 48 с.
3. Шипилина И.А. Аэробика: учебн. пособие – Ростов- на-Дону: Феникс, 2004.- 219 с.

## РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

*Г.В. Попова<sup>1</sup>, В.Г. Калюжин<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Минск, Белорусская медицинская академия последипломного образования;*  
*<sup>2</sup>Минск, БГУФК*

За последние 20 лет частота поражений слуха возросла в 2 раза и составила 6%; в структуре тугоухости, нейросенсорные поражения слуха достигают 75–95%. Число детей с отсутствием или пониженной функцией органа слуха, по данным ВОЗ, в мире имеет тенденцию к увеличению [2].

Аномальное развитие ребенка всегда сопровождается нарушением моторных функций, отставанием и дефицитом двигательной сферы. От своих здоровых сверстников по уровню физического развития и физической подготовленности они отстают на 1–3 года и больше.

Нарушение слуха у детей в раннем возрасте приводит к нарушению формирования у них речевых навыков, замедлению темпов и качества развития высшей нервной деятельности, нарушению эмоционального статуса. Это существенно ограничивает поступление к ребенку информации о внешнем мире. А также в свою очередь, порождает ряд проблем социального характера [1].

У детей поражение слуха сочетается с отставанием в развитии не только речи, но и зрительной, двигательной, вестибулярной функций. Особенности речевой деятельности и познавательных процессов глухих детей накладывают отпечаток на развитие двигательного анализатора, овладение двигательными навыками, развитие двигательных качеств и двигательной памяти. Потеря слуха существенно сказывается на координации движений и в меньшей степени в проявлении силы, быстроты, выносливости [3].