

Пиянзин Андрей Николаевич,

канд. пед. наук, доцент,

кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область, Россия

РЕЗУЛЬТАТЫ СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА ЗАНЯТИЙ, ПРОВОДИМЫХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АЭРОБИКИ

Аэробика является универсальным видом физической активности, оказывающим многостороннее воздействие на функциональные, двигательные, психомоторные способности человека. Кроме этого, совокупность факторов, которыми сопровождаются занятия аэробикой (музыкальное сопровождение, занятия в коллективе и т.д.) оказывают благоприятное воздействие на личность занимающихся.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, аэробика, дзюдо, тренировка, средства

Результаты статистического анализа данных, полученных в ходе исследования, показали, что у испытуемых экспериментальной группы (в содержание занятий которой были добавлены комплексы аэробики) прирост показателей уровня физической подготовленности: силы [2, с. 251], быстроты, гибкости, выносливости, – выше, чем у испытуемых контрольной группы.

Результаты сравнительного анализа данных эксперимента представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Динамика уровня показателей физической подготовленности в экспериментальной группе

Контрольные испытания	Пол ребёнка	Результат (X)		Разница
		До эксперимента	После эксперимента	
Подтягивание, кол-во раз	мальчики	4.8	6.3	1.5
	девочки	5.7	9.1	3.4
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	мальчики	24.8	29.6	4.8
	девочки	22.3	26.4	4.1
Бег 30м, сек.	мальчики	7.6	6.5	1.1

	девочки	7.7	6.9	0.8
Наклон из положения стоя, см	мальчики	3.7	7.1	3.3
	девочки	5.2	9.0	3.8
Прыжок в длину с места, см	мальчики	131.3	149.7	18.4
	девочки	118.0	129.4	11.4
Шестиминутный бег, м	мальчики	825.6	970.2	144.6
	девочки	583.0	650.8	67.8

Таблица 2 – Динамика уровня показателей физической подготовленности в контрольной группе

Контрольные испытания	Пол ребёнка	Результат (X)		Разница
		До эксперимента	После эксперимента	
Подтягивание, кол-во раз	мальчики	4.6	5.1	0.5
	девочки	6.0	7.3	1.3
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	мальчики	25.0	28.3	3.3
	девочки	21.8	23.9	2.1
Бег 30м, сек.	мальчики	7.55	7.01	0.54
	девочки	7.73	7.45	0.28
Наклон из положения стоя, см	мальчики	2.4	3.8	1.4
	девочки	6.0	7.5	1.5
Прыжок в длину с места, см	мальчики	123.5	132.0	8.5
	девочки	120.7	128.6	7.9
Шестиминутный бег, м	мальчики	730.0	844.6	114.6
	девочки	612.5	663.1	50.6

Таким образом, мы выяснили, что в результате педагогического эксперимента произошел прирост показателей уровня физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах:

1. В показателях силовых способностей (подтягивание) прирост составил в экспериментальной группе у мальчиков – 31.2%, у девочек – 59.6%; в контрольной группе у мальчиков – 10.8%, у девочек – 21.6%, то есть разница составляет у мальчиков – 20.4%, у девочек – 38%.

2. В показателях силовой выносливости (поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.) прирост составил в экспериментальной группе у мальчиков – 19.3%, у девочек – 18.3%; в контрольной группе у мальчиков – 13.2%, у девочек – 9.63%, то есть разница составляет у мальчиков – 6.1%, у девочек – 8.67% .

3. В показателях скоростных способностей (бег 30 м) прирост составил в экспериментальной группе у мальчиков – 14.47%, у девочек – 10.3%; в контрольной группе у мальчиков – 7.15%, у девочек – 3.62%, то есть разница составляет у мальчиков – 7.32%, у девочек – 6.68%

4. В показателях подвижности в суставах (наклон из положения стоя) прирост составил в экспериментальной группе у мальчиков – 89.1%, у девочек – 73%; в контрольной группе у мальчиков – 58.3%, у девочек – 25%, то есть разница составляет у мальчиков – 30.8%, у девочек – 48%.

5. В показателях скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места) прирост составил в экспериментальной группе у мальчиков – 14%, у девочек – 9.6%; в контрольной группе у мальчиков – 6.9%, у девочек – 6.3%, то есть разница составляет у мальчиков – 7.1%, у девочек – 3.3%

6. В показателях общей выносливости (шестиминутный бег) прирост составил в экспериментальной группе у мальчиков – 17.5%, у девочек – 11.6%; в контрольной группе у мальчиков – 15.6%, у девочек – 8.2%, то есть разница составляет у мальчиков – 1.9%, у девочек – 3.4%.

Разница прироста показателей в предложенных видах контрольных испытаний указывает на определённый прогресс развития силы, гибкости, быстроты и выносливости у участников экспериментальной группы.

Таблица 3 – Различия динамики уровня показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах в период эксперимента

Контрольные испытания	Пол ребёнка	Прирост результата		Разница
		Экспериментальная группа	Контрольная группа	

Подтягивание, кол-во раз	мальчики	1.5	0.5	1
	девочки	3.4	1.3	2.1
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	мальчики	4.8	3.3	1.5
	девочки	4.1	2.1	2
Бег 30м, сек.	мальчики	1.1	0.54	0.56
	девочки	0.8	0.28	0.52
Наклон из положения стоя, см	мальчики	3.7	1.4	2.3
	девочки	3.8	1.5	2.3
Прыжок в длину с места, см	мальчики	18.4	8.5	9.9
	девочки	11.4	7.9	3.5
Шестиминутный бег, м	мальчики	144.6	114.6	30
	девочки	67.8	50.6	17.2

Полученные данные сравнительного анализа позволяют утверждать, что в экспериментальной группе прирост всех показателей уровня физической подготовленности [1, с. 47] и мальчиков, и девочек выше, чем в контрольной группе (рис. 1-2).

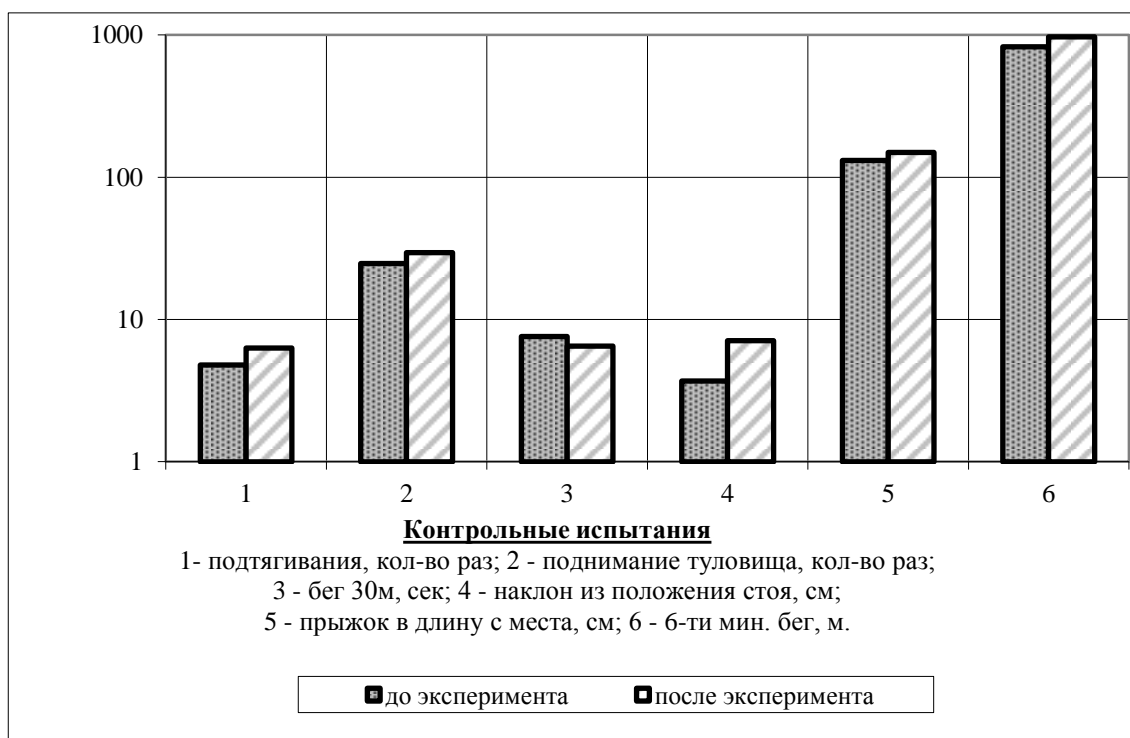


Рисунок 1 – Динамика изменений уровня физической подготовленности у мальчиков экспериментальной группы в период эксперимента

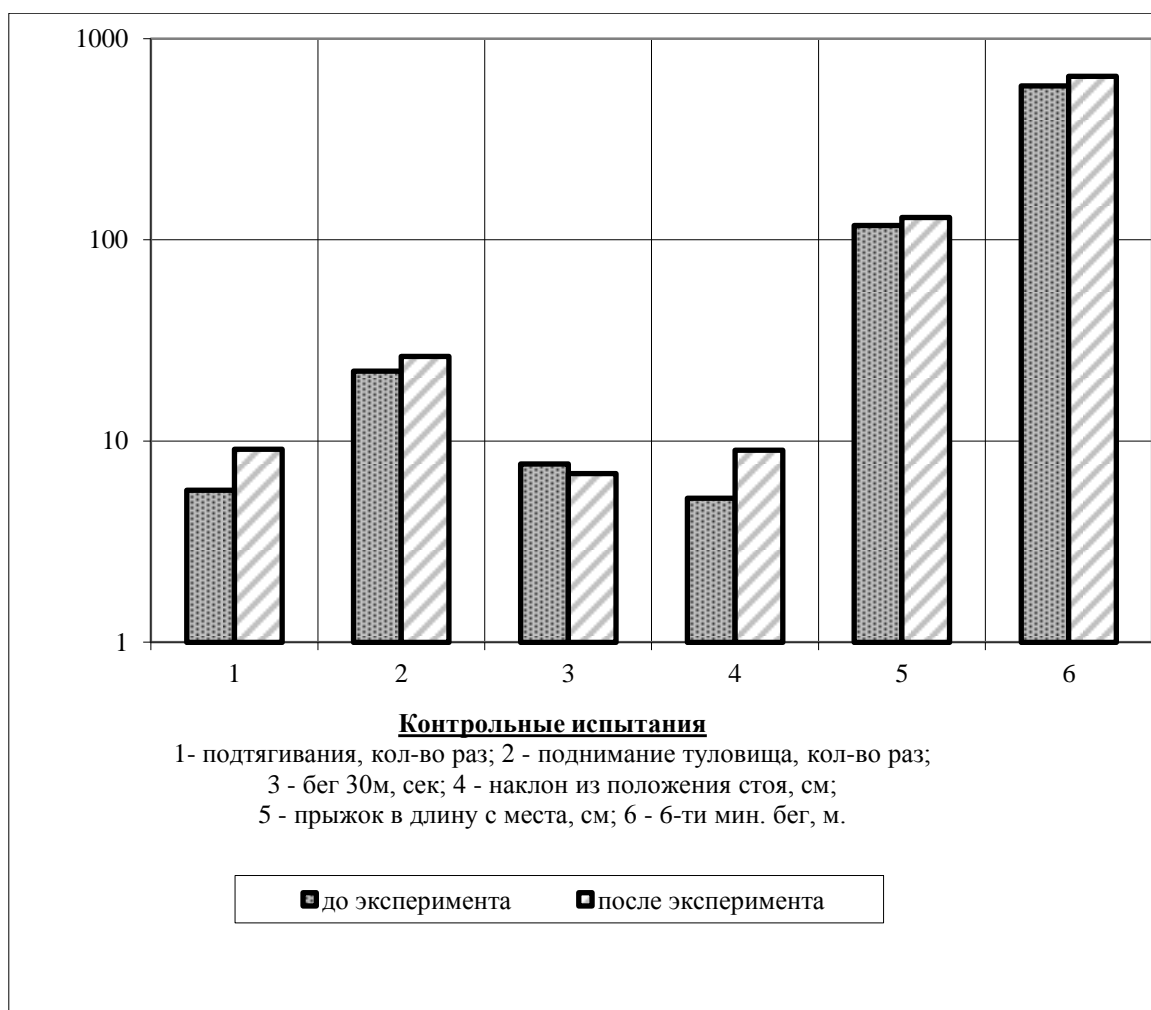


Рисунок 2 – Динамика изменений уровня физической подготовленности у девочек экспериментальной группы в период эксперимента

Анализ научно-методической литературы и результаты исследования свидетельствуют о том, что применение оздоровительной аэробики на тренировках способствует эффективному развитию двигательных качеств, создает высокий эмоциональный фон, способствует формированию стойкого интереса к заданиям [3, с. 232] и воспитанию волевых качеств, что позволяет задать необходимый уровень нагрузки, что повышает общую и моторную занятость.

Исследование показало, что применение комплексов оздоровительной аэробики в течение 32 занятий вызывает прирост:

- силовых способностей у мальчиков – 31.2%, у девочек – 59.6%;
- силовой выносливости у мальчиков – 19.3%, у девочек – 18.3%;
- скоростных способностей у мальчиков – 14.47%, у девочек – 10.3%;

- подвижности в суставах у мальчиков – 89.1%, у девочек – 73%;
- скоростно-силовых способностей у мальчиков – 14%, у девочек – 9.6%;
- общей выносливости у мальчиков – 17.5%, у девочек – 11.6%.

В результате исследования установлено, что применение аэробики на тренировках эффективнее, чем традиционные средства в повышении уровня:

- силовых способностей у мальчиков – на 20.4%, у девочек – на 38%;
- силовой выносливости у мальчиков – на 6.1%, у девочек – 8.67%;
- скоростных способностей у мальчиков – на 7.32%, у девочек – 6.68%;
- подвижности в суставах у мальчиков – на 30.8%, у девочек – на 48%;
- скоростно-силовых способностей у мальчиков – на 7.1%, у девочек – на 3.3%;
- общей выносливости у мальчиков – на 1.9 %, у девочек – 3.4 %.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Виленский М.Я., Пиянзин А.Н. Феномен ценности и здоровья в развитии личности студента // Культура движения и здоровье. – 2016. – №4 (59). – С. 46-53.*
- 2. Джалилов А.А., Пиянзин А.Н. Методика обучения рациональному способу броскового движения в метании копья // Наука и образование: новое время. – 2016. – №5 (16). – С. 249-256.*
- 3. Лазунина И.В. Формирование интереса учащихся средних классов к урокам физической культуры // Наука и образование: новое время. – 2016. – №5 (16). – С. 231-237.*