

УДК: 796.011.3

**ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ
НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Подлубная А.А.

Тольяттинский государственный университет,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

E-mail: alena-podlubnaya@yandex.ru

Замыцкова Г.М.

Тольяттинский государственный университет,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

E-mail: gala2729@mail.ru

Популо Г.М.

Тольяттинский государственный университет,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

E-mail: populochka@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о необходимости правильной организации двигательной деятельности детей в режиме их дня, формирования интереса к здоровью и здоровому образу, создания условий для дополнительных занятий физической культурой и спортом во внеучебное время. Перечисленные вопросы важно начинать решать с самых первых дней начала обучения детей в школе - с младших классов. Среди всех разнообразий физкультурно-оздоровительных занятий одним из популярных и доступных является оздоровительная аэробика. В статье представлены результаты исследования влияния средств оздоровительной аэробики на двигательные способности девочек младшего школьного возраста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, оздоровительная аэробика, двигательные способности

THE EFFECT OF RECREATIONAL AEROBICS ON THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES IN GIRLS OF PRIMARY SCHOOL AGE

Podlubnaya A.A.

Togliatti State University,

Tolyatti, Samara region, Russia

E-mail: alena-podlubnaya@yandex.ru

Zamytskova G.M.

Togliatti State University,

Tolyatti, Samara region, Russia

E-mail: gala2729@mail.ru

Populo G.M.

Togliatti State University,

Tolyatti, Samara region, Russia

E-mail: populochka@mail.ru

Abstract. The article discusses the need for the proper organization of children's motor activity in their daily routine, the formation of interest in health and a healthy lifestyle, the creation of conditions for additional physical education and sports outside of school hours. It is important to start solving these issues from the very first days of the beginning of children's education at school - from the lower grades. Among all the varieties of physical education and wellness activities, one of the most popular and affordable is wellness aerobics. The article presents the results of a study of the effect of recreational aerobics on the motor abilities of girls of primary school age.

Keywords: *healthy lifestyle, physical activity, wellness aerobics, motor abilities.*

К сожалению, здоровье населения вызывает тревогу и, в особенности, это касается детей-школьников. После окончания общеобразовательной школы более 80% выпускников имеют нарушения в состоянии здоровья – нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиоз, остеохондроз, плоскостопие и др.), зрения, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, пищеварительной системы и др. На такую ситуацию влияют разные факторы, с которыми соприкасаются школьники в период их обучения. Большую роль в укреплении и сохранении здоровья при разнообразии факторов играет двигательная активность человека.

Авторы Н.С. Лешева и Т.А. Гринёва говорят, что «Двигательная активность – вот в чем нуждается наш организм для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия» [4].

Среди массовых видов физкультурно-оздоровительной деятельности одним из популярных можно назвать оздоровительные виды гимнастики, в частности аэробику. Она развивается, как за рубежом, так и в нашей стране. Различные виды аэробики преподаются в фитнес-клубах, спортивных клубах и школах, в образовательных учреждениях, начиная с дошкольных и продолжаются до высших образовательных учреждений включительно.

Н.С. Лешева и Т.А. Гринёва утверждают, что «Аэробика – это хорошее самочувствие, отличное настроение и избавление от лишнего веса. Аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и при желании меняющее фигуру. Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся» [4].

Михайлова Э.И. и Михайлов Н.Г. пишут, что «Аэробика – это популярный вид занятий физическими упражнениями, который включает в себя разнообразные движения, выполняемые под музыку. Эти упражнения носят оздоровительный характер, что следует из самого названия предмета «Аэробика». Се-

годня аэробика получила широкое распространение в отечественной системе физического воспитания. Не является исключением и преподавание её на уроках физической культуры в школе» [7].

В продолжении авторы пишут, что «многообразие движений, применяемых во время занятий аэробикой, создаёт предпосылки для развития всех пяти физических качеств – выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости, способствует развитию основных функциональных систем организма школьника» [7].

Также хотелось бы отметить, что 11 мая 2022 года вступило в силу трехстороннее соглашение между Министерством спорта Российской Федерации, Министерством просвещения Российской Федерации и Федерацией фитнес-аэробики России, заключенное в рамках концепции развития детско-юношеского спорта. Среди направлений сотрудничества выделяется внедрение фитнес-аэробики в учебный процесс общеобразовательных учреждений в формате уроков по физической культуре, а также дополнительных занятий во внеучебное время.

В связи с выше сказанным актуальным является проведение исследования влияния средств оздоровительной аэробики на развитие двигательных способностей у девочек младших школьниц.

Целью исследования было повышение двигательных способностей у девочек младшего школьного возраста с использованием средств оздоровительной аэробики.

Исследовательская проводилась на базе Школы спорта и движения Фристайл и МБУ «Гимназия 77», город Тольятти, с сентября 2022 года по сентябрь 2023 года. Участниками педагогического эксперимента были девочки 9-10 лет (школьницы 3-4-ых классов). В экспериментальной и контрольной группе было по 12 девочек.

Непосредственно педагогический эксперимент проводился с октября 2022 года по апрель 2023 года. В целом содержание двух уроков физической культу-

ры не отличались у контрольной и экспериментальной группы девочек, однако в содержание третьего урока по физической культуре для девочек экспериментальной группы были включены средства оздоровительной аэробики. Девочки контрольной группы на третьем уроке занималась по комплексной программе физической культуры, предложенной А.П. Матвеевым. Два раза в неделю по одному часу после учебных занятий девочки экспериментальной группы дополнительно посещали спортивную секцию по оздоровительной аэробике.

В содержание третьего урока физической культуры и дополнительных вне учебных занятий для девочек экспериментальной группы использовали средства оздоровительной аэробики. При этом включали средства базовой классической аэробики и степ-аэробики. Описание этих видов аэробики, средств аэробики и методики проведения занятий по оздоровительной аэробике, которые использовались на учебных и вне учебных занятий с девочками экспериментальной группы были взяты из практической деятельности Школы спорта и движения Фристайл по фитнес-аэробике, а также учебных, учебно-методических пособий следующих авторов: Л.С. Алаевой [1], Д.А. Вихаревой, Е.В. Козловой [2], О.В. Булгаковой, Н.А. Брюхановой [3], Г.А. Зайцевой, О.А. Медведевой [5], Е.В. Калинкиной и др. [6], Т.Н. Мостовой [8].

В таблице 1 показано сравнение средних показателей, характеризующих двигательные способности (силовые, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) у девочек, участвующих в педагогическом эксперименте (в начале и в конце педагогического эксперимента).

Таблица 1 - Показатели двигательных способностей у девочек ЭГ и КГ, $X \pm \sigma$

Тестовые задания – двигательные способности		в начале эксперимента	в конце эксперимента	P – в начале и конце пед. эксперимента
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки высотой 40 см (кол-во раз) – силовые способности	ЭГ	10,23±2,3	14,81±2,47*	<0,05
	КГ	11,18±1,96	12,93±2,12	>0,05
Приседание на одной ноге по выбору (кол-во)	ЭГ	7,85±2,05	11,29±1,89*	<0,05

раз) – силовые способности	КГ	8,19±2,66	9,12±2,34	>0,05
Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) – силовые способности	ЭГ	19,57±5,18	25,34±4,53*	<0,05
	КГ	21,28±6,2	23,15±5,18	>0,05
Прыжок в длину с места, (см) – скоростно-силовые способности	ЭГ	121±4,23	132,2±4,46*	<0,05
	КГ	122,3±5,47	126,3±3,17	>0,05
Стойка на одной ноге (правой или левой), другая прижата стопой к колено (сек) – координационные способности	ЭГ	15,36±3,01	22,04±4,19*	<0,05
	КГ	17,07±3,18	19,16±3,07	>0,05
6-тиминутный тест (м) - выносливость	ЭГ	729,9±19,02	772,6±12,11*	<0,05
	КГ	736,5±14,57	753,1±11,37	>0,05
«Наклон вперед из положения, стоя на скамейке» (см) - гибкость	ЭГ	10,08±2,27	16,97±2,31*	<0,05
	КГ	9,25±1,96	12,43±2,05	<0,05

Примечание: * - $P < 0,05$

В таблице 1 прослеживается изменение показателей отдельно в экспериментальной и контрольной группах. До педагогического эксперимента не было выявлено достоверного различия между ЭГ и КГ девочек, что говорит об одинаково подобранных группах по развитию двигательных способностей. После педагогического эксперимента выявили достоверное различие у девочек ЭГ и КГ. При этом результаты лучше были у девочек экспериментальной группы.

В таблице 1 также показан прирост по тестам, характеризующим двигательные способности у девочек 9-10 лет экспериментальной группы и контрольной группы. Наибольший достоверный прирост выявили у девочек 9-10 лет ЭГ при сравнении с девочками КГ. У девочек КГ группы выявили прирост только по тесту «Наклон вперед из положения, стоя на скамейке» (см).

Таким образом, после проведения педагогического эксперимента пришли к выводу, что использование средств оздоровительной аэробики на учебных и вне учебных занятий позволили повысить двигательные способности у девочек младшего школьного возраста и достичь цели исследования.

Список использованной литературы

1. Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л.С. Алаева. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. - 87 с.
2. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / составители Д.А. Вихарева, Е.В. Козлова. - 2-е изд. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 45 с.
3. Булгакова, О.В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 112 с.
4. Гринева, Т.А. Аэробика: учебное пособие / Т.А. Гринева, Н.С. Лешева. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 97 с.
5. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика для школьников и студентов: учебное пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. - Москва: Издательский Дом МИ-СиС, 2010. - 201 с.
6. Калинин, Е.В. Степ-аэробика: учебное пособие / Е.В. Калинин, Н.С. Кривопалова, И.Ф. Межман. - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2015. - 18 с.
7. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов. - М.: Советский спорт, 2014. - 124 с.
8. Мостовая, Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев: учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. - 57 с.

Информация об авторах:

Подлубная Алена Анатольевна – канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Толь-

яттинский государственный университет», г. Тольятти, Самарская область, Россия

Podlubnaya Alena Anatolievna – Ph.D in pedagogic science, assistant professor, FSBEI HE «Togliatti State University», Togliatti, Samara region, Russia

Замыцкова Галина Михайловна - доцент, ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти, Самарская область, Россия

Zamytskova Galina Mikhailovna - assistant professor, FSBEI HE «Togliatti State University», Tolyatti, Samara region, Russia

Популо Гельшиган Миргазовна - канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти, Самарская область, Россия

Populo Gelshigan Mirgazovna - Candidate of pedagogic sciences, assistant professor, FSBEI HE «Togliatti State University», Tolyatti, Samara region, Russia

Поступила в редакцию / Received 17/12/2023.

Принята к публикации / Accepted 22/12/2023.

Опубликована / Published 29/12/2023.