

И.Ю. ГОЛОВИНОВА, Ю.В. ПАРМУЗИНА
(Волгоград)

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ

Рассматривается необходимость формирования критериев и стандартов, обеспечивающих эффективность и безопасность проведения занятий с оборудованием при занятиях силовой аэробикой.

Ключевые слова: фитнес, силовая аэробика, боди-бар, памп, степ-платформа.

Для того чтобы грамотно использовать средства и методы силовой тренировки при проведении групповых занятий, необходимы определенные знания по вопросам выбора оптимальной нагрузки для различных возрастных категорий [2]. Все это будет способствовать повышению эффективности занятий, что является весьма актуальным для девушек занимающихся силовой аэробикой, для которых одним из основных мотивов занятий аэробикой является улучшение внешних форм тела за счет повышения тонуса мышц [1]. Цель нашего исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей у девушек 17-18 лет, занимающихся силовой аэробикой.

В соответствии с целью были сформулированы следующие задачи:

1. Выявить исходный уровень физической подготовленности девушек 17–18 лет;

2. Разработать методику развития силовых способностей у девушек 17–18 лет;

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики в педагогическом эксперименте.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

– теоретический анализ и обобщение литературных источников;

– педагогические наблюдения;

– педагогическое тестирование;

– педагогический эксперимент;

– методы математической статистики.

Исследования проводились с сентября 2014 г. по ноябрь 2014 г. в г. Волгограде на базе фитнес-клуба ВГСПУ. В исследованиях приняли участие девушки 17–18 лет, занимающиеся силовой аэробикой. Были организованы две группы девушек: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой группе. В контрольную группу вошли девушки, занимающиеся по традиционной методике занятий аэробикой, в экспериментальную – девушки, в методику занятий, которых были включены упражнения с утяжелителями.

Оценка уровня физической подготовленности девушек 17–18 лет определялась по следующим показателям: скоростные качества – поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, (кол-во раз), силовые способности – сгибания и разгибания рук в упоре лежа, (кол-во раз); выносливость – бег на 1000 м, (с); скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места, (м); гибкость – наклон вперед из положения сидя, (см).; силовые качества – вис на согнутых руках (с)

Анализ развития основных физических качеств перед началом педагогического эксперимента представлен в табл. 1.

Как видно из табл. 1 уровень физической подготовленности у испытуемых обеих групп находился примерно на одинаковом уровне ($P > 0,05$). Результаты контрольных испытаний исследуемых показателей отличались друг от друга на незначительную величину. Из вышеизложенного можно сделать вывод, что по уровню физической подготовленности группы однородны.

Для девушек 17–18 лет целесообразно проводить силовую аэробику по упрощенному варианту, где предполагается стандартная нагрузка с использованием различных вариантов упражнений для дифференцированного подхода к занимающимся или дополнительных упражнений, позволяющих снизить или увеличить нагрузку.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности девушек 17-18 лет до начала педагогического эксперимента (M±m)

№	Показатели	КГ	ЭГ	T	P
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	23,3 ±1,20	24,4±1,48	0,82	>0,05
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	20,5±5,61	20,1±0,73	0,71	>0,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	166,7±2,42	164,4±2,85	1,02	>0,05
4.	Вис на перекладине согнув руки (с)	22,5±2,05	22,0±2,37	0,32	>0,05
5.	Наклон вперед из положения сидя (см)	6,91±0,89	7,33±0,98	0,98	>0,05
6.	Бег на 1000 метров (с)	281,3±3,70	275,±4,7	0,76	>0,05

Таблица 2

Достоверность различий прироста показателей физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента (M±m)

№	Показатели	КГ	ЭГ	Прирост %	T	P
1.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз)	28,4 ±1,38	31,9±2,07	12,3	2,93	<0,05
2.	Поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	24,4±0,78	25,1±0,57	2,86	1,12	>0,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	172,8±2,16	175,1±2,71	1,33	2,54	<0,05
4.	Вис на перекладине согнув руки (с)	27,3±2,1	31,0±2,34	13,5	2,87	<0,05
5.	Наклон вперед из положения сидя (см)	9,0±0,98	9,9±0,92	10	3,12	<0,05
6.	Бег на 1000 метров (с)	264,1±4,28	258,3±21,9	2,2	0,32	>0,05

В табл. 2 представлена достоверность различий показателей прироста физической подготовленности испытуемых после проведения педагогического эксперимента.

Анализируя полученные данные можно сказать, что занятия по предложенной методике оказались более эффективными, чем занятия в рамках традиционной аэробики. Это наглядно видно при сравнении динамики показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что выполнение силовых упражнений с оборудованием положительно влияют на физическую подготовленность занимающихся. Все это является свидетельством повышения общего уровня тренированности девушек 17–18 лет.

Литература

1. Афтимичук, О. Е. «Оздоровительная аэробика: теория и методика: учебное пособие. Кишинев: Ch: «Valinex» SA, 2011.
2. Просветова О. В. Базовая аэробика в групповых программах: учебно-методическое пособие. Волгоград, 2010.
3. Сайтов Р.М., Лисицкая Т.С. Функционально-круговая тренировка в оздоровительном фитнесе // Теория и практика физической культуры. 2013. №12. С.99–103.
4. Семенихин Д. В. Фитнес-это легко. - ЗАО «ОАЗИС-Дизайн». М., 2007.
5. Сиднева Л.В., Алексеева Е. П. Учебное пособие по базовой аэробике. Федерация аэробики России. М.; 2007.



Methods of development of strength involving abilities of 17-18 year old girls who go in for weight-lifting aerobics

There is considered the necessity of criteria and standards formation that provide effectiveness and safety of classes with the equipment for weight-lifting aerobics.

Key words: fitness, weight-lifting aerobics, body bar, pump, step-platform.