

Е. А. Васильева, В. А. Суглоб

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ 13–15 ЛЕТ

Аннотация: В статье изложены результаты педагогического эксперимента по увеличению уровня физического здоровья школьников по средствам занятий оздоровительной аэробикой проживающих в Гомельском регионе. Полученные результаты в ходе применения разработанной программы занятий в экспериментальной группе свидетельствуют о ее эффективности.

Важнейшей задачей, поставленной перед школой, является создание такой системы обучения, которая обеспечит будущим выпускникам, наряду с теоретической и практической подготовкой, оптимальное состояние здоровья и высокую работоспособность [1]. Одной из приоритетных задач физического воспитания школьников является сохранение и укрепление здоровья. Однако в процессе обучения происходит снижение функциональных резервов организма, что отражается на общем состоянии здоровья и проявляется ростом заболеваемости. Повышение мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями во многом зависит от применения популярных видов двигательной активности. Оздоровительную аэробику многие авторы рекомендуют применять как эффективное средство, вызывающее интерес у учащихся, а также оказывающее определенный оздоровительный эффект [4, 7].

Одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания школьников является разработка программ по физическому воспитанию, включающих в себя обязательные виды и оздоровительную аэробику. В нашем исследовании содержание физического воспитания школьников разрабатывалось с учетом рекомендаций ныне действующей программы физического воспитания для средних общеобразовательных школ. Нами предложена экспериментальная программа с избирательным использованием средств и методов физического воспитания учащихся средних общеобразовательных учреждений. Наряду с общепринятыми видами (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры) использовалась оздоровительная аэробика (классическая и степ-аэробика) средней и повышенной интенсивности, с произношением согласных звуков, в сочетании с дыханием, упражнениями на растягивание (стретчинг), самомассажем, релаксацией.

Планирование процесса физического воспитания школьников осуществлялось с учетом их учебной деятельности. В основу был положен годичный образовательный цикл,

состоящий из четырех четвертей. Оздоровительная аэробика в процессе физического воспитания учащихся, в каждой четверти проводилась с учетом трех этапов: подготовительного, тренировочного и поддерживающего. Продолжительность выполнения упражнений аэробной тренировки – 30 минут, силовой – 10 минут на каждом учебном занятии. Интенсивность нагрузки возрастала постепенно.

Каждое учебное занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части применялись общеразвивающие упражнения. Особенностью основной части занятия являлось комплексное использование аэробики повышенной интенсивности, с произношением согласных звуков, в сочетании с дыханием и другими видами физических упражнений. Для ускорения восстановительных процессов и снятия напряжения, в заключительной части учебного занятия, использовались упражнения на растягивание (стретчинг), самомассаж, релаксация.

Во всех периодах учащиеся осуществляли самоконтроль, который имеет особое значение на занятиях с повышенной интенсивностью нагрузки. Определяли пульс, контролировали правильное дыхание. Все результаты фиксировались в дневнике самоконтроля. В дневник учащиеся записывали самочувствие до и после тренировки, рацион питания, воды, режим дня и отдыха, а так же изменения веса.

Для определения степени воздействия экспериментальной программы на уровень заболеваемости учащихся до и после эксперимента был проведён анализ посещаемости учебных занятий, пропусков отмеченных в журналах учета посещаемости, на основании медицинских справок, освобождающих от занятий.

Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии методики на здоровье школьников. Общая заболеваемость в экспериментальной группе у школьников снизилась с 7 до 3,5 дней. В контрольной группе после эксперимента этот показатель снизился незначительно.

Снижение заболеваемости, по нашему мнению, в экспериментальной группе является результатом перекрестной адаптации [6] это обусловлено эффектом стимулирования иммунной системы физическими упражнениями, что повышает устойчивость организма к болезнетворным факторам, воздействующим на организм человека. Физические нагрузки вызывают перестройки различных функций организма, воздействуют на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации [5].

Всякая двигательная активность приводит к повышению обменных процессов в организме. Известно, что оптимально подобранные нагрузки увеличивают умственную и физическую работоспособность, улучшают память [2].

Для того чтобы определить степень влияния предложенной нами методики на учебную успеваемость, были изучены показатели среднего балла в течение учебного года. Для выявления общей успеваемости в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) суммировались данные по всем предметам в один усреднённый показатель.

Так, в начале эксперимента (1 четверть) средний показатель успеваемости был практически одинаков, в КГ 6,3 в ЭГ 6,64. По итогам 3 четверти в экспериментальной группе средний балл успеваемости стал выше и равен – 7,1 (прирост составил 11,2 %), в контрольной группе практически не изменился – 6,7.

Таким образом, можно заключить, что занятия физическими упражнениями оказали положительное воздействие на учебную успеваемость учащихся. Об этом говорит тот факт, что в экспериментальной группе произошли положительные изменения, так как на занятиях использовались оздоровительная методика, предпочтение которой отдали учащиеся.

Положительные результаты исследования указывают на эффективность предложенной программы.

Литература

- 1 Виленский, М.Я. Комплексный педагогический контроль за физическим воспитанием студентов вузов / М.Я. Виленский, Н. Е. Манаков // Проблемы повышения физической подготовки студенческой молодежи: сб. науч. трудов / под ред. В. В. Васильевой, В. И. Жолдак. – Воронеж : Изд-во ВГУ, 1988. – С. 45–54.
- 2 Логачева, В. В. Ритмическая гимнастика в вузе: учеб. пособие / В. В. Логачев. – М. : ГАУ, 1996. – 45 с.
- 3 Соколова, И. В. Ритмическая гимнастика как фактор здорового образа жизни: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / И. В. Соколова. – СПб., 2000. – 24 с.
- 4 Платонов, В. Н. Адаптация в спорте: монография / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровье, 1988. – 216 с.
- 5 Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев // Молодой ученый. 2015. – № 18. – С. 423–425.
- 6 Булич, Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов: ученые записки / Е. В. Булич. – СГУ, 2011. – 320 с.