

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ТАЙ БО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА

Сморгунов С.А.

Учреждение образования «Белорусский государственный университет
физической культуры»

e-mail: Micha208@yandex.by

Summary. *In this paper, we studied the influence of health-improving tai-Bo gymnastics on the level of physical fitness of schoolchildren.*

Современное состояние здоровья, показателей физического, психического и функционального состояния подготовленности школьников указывает на необходимость совершенствования традиционной системы физического воспитания в ГУО, разработки экспериментальных методик занятий по физической культуре, на основе учета интереса занимающихся к конкретным видам физических упражнений и величины достигаемого оздоровительного эффекта их использования [3, с. 93]. Актуальным является изучение влияния оздоровительной гимнастики на основе упражнений Тай-бо на уровень физической подготовленности школьников. В связи с этим целью работы является изучение влияния оздоровительной гимнастики Тай бо на физическую подготовленность учащихся 8 класса Государственного учреждения образования "Бабиничская средняя школа Витебского района" [2, с. 142].

Материалы и методы. В исследовании принимали участие 20 учащихся Государственного учреждения образования "Бабиничская средняя школа Витебского района". Средний возраст составил 14,3 года. Исследование проводилось два раза, в начале первой учебной четверти 2019 года и в конце третьей четверти 2020 учебного года. Испытуемые были поделены на две группы контрольная и экспериментальная. Испытуемые контрольной группы занимались физической культурой согласно учебной программе по физическому воспитанию государственных учреждений общего и среднего образования. Учащиеся экспериментальной группы обучались по курсу оздоровительной гимнастики на основе упражнений Тай бо. Для оценки уровня физической подготовленности использовались спортивные нормативы: бег 30 м, бег 1000 м, прыжки в длину с места, поднимания туловища за одну минуту (пресс), наклон вперед и челночный бег [1, с. 73].

Результаты и их обсуждение. Большинство учащихся в обеих группах имеют средний уровень физической подготовленности. Следует отметить, что в контрольной группе к концу учебного года снизился уровень физической подготовленности, в отличие от экспериментальной, где выявлена тенденция к увеличению количества школьников со средним и выше среднего уровнем.

При анализе показателей уровня физической подготовленности с помощью методов математической статистики были получены следующие результаты:

- средний показатель бега на 30 м к концу третьей учебной четверти находился в пределах оценки "средний", как у ЭГ, так и у КГ (ЭГ – $5,3 \pm 0,5$ с, КГ – $5,4 \pm 0,5$ с), при этом можно отметить, что после занятия ЭГ оздоровительной гимнастикой на основе упражнений Тай бо, показатель бега 30 м вырос на 2,9%, в КГ – снизился на 1,7% ($p > 0,05$);

- средний показатель бега на 1000 м у испытуемых ЭГ в первой учебной четверти находился в пределах $4,30 \pm 2,5$ с, в третьей четверти $4,35 \pm 2,5$ с, КГ – $4,30 \pm 2,5$ с и $4,33 \pm 2,5$ с, что соответствует оценки "средней", существенной динамики, в обеих группах к концу третьей четверти не наблюдалось ($p > 0,05$);

- показатель прыжков в длину с места в среднем составил в первой четверти у ЭГ $200,6 \pm 5,3$ см, в третьей четверти – $210,1 \pm 5,1$ см, у КГ – $205,2 \pm 12,05$ см и $199,4 \pm 14,2$, отмечая динамику результатов в прыжке в длину с места, то можно увидеть, что в ЭГ после курса

оздоровительной гимнастики Тай бо наблюдаются увеличение показателей на 2,5% ($p < 0,05$), в КГ этот же показатель снизился на 4,4% ($p > 0,05$).

По результатам исследования гибкости определили (наклон вперед из исходного положения сед), что средний показатель у испытуемых ЭГ в конце третьей четверти составил $10,1 \pm 5,01$ см, что выше предыдущего на 8,6% (первая четверть – $8,6 \pm 6,01$) ($p < 0,001$), в КГ наблюдалось повышение результатов наклона вперед из и. п. сед только лишь на 2,7% ($p > 0,05$), средние данные в КГ $8,7 \pm 6,7$ см – первой четверти, $9,0 \pm 3,5$ см – третьей четверти.

Выполнение поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин показало следующие результаты у исследуемых: средний показатель в третьей четверти получился у ЭГ $48,1 \pm 4,6$ кол. раз, а в первой четверти – $46,0 \pm 5,2$ кол. раз, что соответствует оценке "выше среднего", динамика результатов поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 мин у испытуемых ЭГ составила 3,8% ($p < 0,001$), а в КГ этот показатель снизился на 1,9% ($p > 0,05$).

Определение физического качества ловкость с помощью упражнения челночный бег 4×9 м показало, что средний показатель челночного бега 4×9 м в ЭГ имеет отметку "средний" (ЭГ 1 четверть – $9,7 \pm 0,2$ с, 2 четверть – $9,8 \pm 0,5$), при этом изменения в показателях повысились на 2,7%, а в КГ – показатели данного норматива снизились на 3,7%.

Заключение. В экспериментальной группе в конце учебного года уменьшается количество испытуемых с низким и ниже среднего уровнем физической подготовленности, соответственно увеличивается процент учащихся со средним и выше среднего уровнем физической подготовленности. В контрольной группе, в конце исследования, процент количество учащихся со средним и выше среднего уровнем физической подготовленности снижаются. Занятия оздоровительной гимнастикой на основе упражнений Тай бо способствуют комплексному развитию физических качеств, но в наибольшей степени тех, которые чаще других были связаны с выполнением физических упражнений Тай бо: скоростно-силовые, гибкость, ловкость.

Литература

1. Бабичева, И.В. Оптимальное нормирование нагрузок в комплексах оздоровительной аэробики / И.В. Бабичева // Достижение науки и образования: издательство Олимп. / Иваново, 2017 г / Иваново: ГУИТ, 2017. – С. 73- 82.

2. Верхорубова, О.В. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания / О.В. Верхорубова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский социально-педагогический университет». / Волгоград, 2017 г / Волгоград: ВГСПУ, 2017, - С. 141- 147.

3. Позняк, В.Е. Эффективность учебного модуля "Оздоровительная аэробика Тай бо" в физическом воспитании студентов / В.Е. Позняк, Ж.А. Позняк, П.И. Новицкий // Веснік ВДУ.– 2017. - №1. – С. 92-98.