

В контрольной группе занятия физической культурой по экспериментальной методике не проводились.

Эффективность разработанной методики занятий определялась путём сравнительного анализа данных экспериментальной и контрольной групп по динамике показателей физической подготовленности.

В результате нашего эксперимента выявлена высокая эффективность применения бега на занятиях по физической культуре со студентами первого курса инженерно-строительного факультета, что способствовало развитию общей выносливости, повышению уровня физической подготовленности и положительному росту аэробной производительности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Нами установлено, что из всех исследуемых показателей физической подготовленности в процессе занятий бегом наибольшему влиянию у студентов экспериментальной группы подвергаются: общая выносливость (1000 м), координационные способности (челночный бег 4×9 м ($p < 0,05-0,01$)), силовые способности (подтягивание в висе). На основании проведенного исследования можно утверждать то, что одним из наиболее благоприятных, с точки зрения развития общей выносливости и повышения уровня физической подготовленности студентов, являются регулярные занятия бегом, организуемые по разработанной нами методике.

УДК 796.011.3:796.412-057.875

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Бусел Т. А., Ковалева О. Н.

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Республика Беларусь

Педагогический процесс совершенствования физических способностей студентов связан с непосредственным воздействием на биологическую природу человека. Эффективность этого процесса достигается в том случае, если применение тех или иных средств и методов обучения физической культуры основывается на знании биологических особенностей организма человека и требований спортивной медицины. Современная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.

Цель исследования – определить эффективность влияния оздоровительной аэробики на функциональное состояние и уровень подготовленности студенток.

Для повышения мотивации к занятиям и эффективного воздействия физической нагрузки на организм студенток филологического и физического факультета 1-4 курсов основного отделения, мы начали использовать в своей практике элементы танцевальной аэробики. Данный вид физических нагрузок сочетает в себе многообразие двигательных действий, а в сочетании с современными популярными музыкальными ритмами создает оптимальное психологическое настроение в группе. Как известно, данный вид физической нагрузки носит аэробный характер и является самым полезным по воздействию на все системы организма. Упражнения аэробного характера в большой степени развивают общую выносливость, повышают физическую работоспособность всего организма, что благотворно влияет на здоровье студенток филологического факультета, так как их непосредственная деятельность в большей степени связана с сидячим образом жизни.

Мы включали элементы танцевальной аэробики в учебные занятия, исходя из общих педагогических принципов. В подготовительной части занятия использовались общепринятые средства физической культуры (разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения). Основная часть занятия предусматривала в первой половине освоение программного материала, а вторая половина основной части занятия уделялась разработанным комплексам танцевальной аэробики. Нагрузка в упражнениях придерживалась принципа постепенности и дозировалась, исходя из подготовленности студенток. На первых занятиях на танцевальную часть отводилось от 10 до 15 минут времени с небольшой интенсивностью. Постепенно эти показатели увеличивались от занятия к занятию, доведя время выполнения до 25-30 минут. Разминка перед танцевальной частью занятия начиналась медленно при темпе музыки, соответствующей ЧСС до 100 уд/мин (фаза развития выносливости для ССС включает аэробные упражнения с увеличением интенсивности в ускоренном темпе до 140 уд/мин, фаза развития силы мышц проходит в замедленном темпе). В заключительной части занятия темп и объем музыки снижаются, вызывая расслабляющее завершение.

Движения в соответствии с музыкальным ритмом являются приятным видом занятий. Выполнение упражнений под музыку является положительным видом двигательной активности для многих участников, особенно женщин, составляющих большинство на филологическом факультете. Музыка создает мотивацию для продолжения занятий. Темпы и ритмы

современных композиций делают тренировку волнующей и заставляют участников поддерживать такт. Музыкальные композиции делают привычные упражнения более насыщенными. Выбор музыкального сопровождения для различных фаз тренировочного занятия определяет тон для разминки, соответствующей интенсивности аэробной фазы и заключительной части тренировочного занятия.

Исследование проводилось в УО «Гомельский Государственный университет им. Ф. Скорины» с сентября 2013 по июнь 2014 учебного года. В нем приняли участие студентки 1-4 курсов филологического и физического факультетов.

Полученные результаты исследования показали, что в ходе аэробных занятий по разработанному комплексу упражнений происходит увеличение показателей физического развития и показателей физической подготовленности, а также оздоровление организма [30].

На основании полученных данных хотелось бы выделить следующие показатели, которые при проведении исследования выросли значительно. К таким показателям относятся: время удержания позы Ромберга увеличилось в среднем на 17,78% , анализируя показатели силовой выносливости можно сказать, что имела место положительная динамика. Силовая выносливость мышц плечевого пояса увеличились в среднем на 24,50%.

Анализируя динамику показателей функционального состояния, выяснилось, что за данный период произошло достоверное увеличение многих показателей: ЧСС сразу после нагрузки в среднем уменьшилась в 10 раз, что составило 15,6%. Показатели тестирования на силу мышц брюшного пресса увеличились в среднем на 4 раза (10,3%), анализируя показатели силовой выносливости можно сказать, что имела место положительная динамика. Выносливость мышц плечевого пояса увеличились в среднем на 13% (количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа увеличилось в среднем на 3 раза). Наибольший количественный прирост составил 7 отжиманий, наименьший – 1. Прирост показателей, объясняется тем, что упражнения выполнялись с утяжелителями, гантелями разного веса до 1 кг (поочередное сгибание-разгибание рук в стороны, над головой, движения рук в различных плоскостях и т.д.), силовая выносливость мышц бедра увеличились в среднем на 9,2% (количество приседаний на 1 ноге увеличилось в среднем на 8 раза). В показателях тестирования подвижности позвоночного столба в среднем увеличилось, на 1 см (7,2%). Прирост показателей подвижности позвоночного столба объясняется тем, что танцевальные композиции были в латиноамериканском стиле, которые выполнялись с большей амплитудой движения (махи руками и ногами, круговые движения туловищем и наклоны и др.) В результате занятий, время удержания позы Ромберга увеличилось в среднем на 17,78%.

Масса тела уменьшилась на 4,2%, окружность талии на – 6,3%, окружность грудной клетки увеличилась на 0,4%, жизненная емкость легких увеличилась на 9,3%, сила кисти увеличилась на 1,2%, увеличилось время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) – 5,3% и на выдохе (проба Генчи) – 13,9%, ЧСС сразу после нагрузки в среднем уменьшилась, что составило 15,6%, КЭК уменьшился на 21,9%.

На основании полученных данных педагогического эксперимента, мы имеем возможность утверждать, что проведение занятий оздоровительной аэробикой со студентками по методике, разработанной нами, достаточно эффективно.

Проведение занятий оздоровительной аэробикой со студентками, отнесенными к специальной медицинской группе, позволяет не только улучшить их физическую кондицию, но дает оздоровительный эффект, чем традиционные занятия.

Примененные нами сочетания принципов и средств танцевальной аэробики на практических занятиях со студентками филологического факультета позволяют нам более грамотно планировать тренировочные занятия и получать от них максимальную пользу. Кроме того, разработанные нами тренировочные программы позволили с успехом реализовать основные задачи оздоровительной тренировки. Данная схема работы может быть использована педагогами и инструкторами в различных учебных заведениях, физкультурных организациях и фитнес-клубах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лисицкая, Т. С. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое обоснование. Гимнастика. Сборник статей. / Т. С.Лисицкая, М. Ю.Ростовцева, Е. А.Ширковец. - М., 1985. – 268 с.
2. Хоули, Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса /Э. Т. Хоули.– М., Олимпийская литература, 2000.– 375 с., ил.
- 3.Шенфилд, Б. Фитнес для женщин. Идеальные плечи, руки, грудь / Б. Шенфилд. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 208с., ил.