

записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 187-192.

8. Савельева, О.Ю. Инновации в преподавании дисциплины «Плавание» в высших учебных заведениях / О.Ю. Савельева, В.Ю. Карпов, Р.В. Козьяков // Наука, образование и инновации : междунар. научно-практ. конф. –Уфа : Аэтерна, 2016. – С. 152-154.

PREFERENCES

1. Abrosimova, A.V., Karpov, V.Yu. and Savelieva, O.Yu. (2017), "The new approaches in preparing students for pedagogical activity in swimming", *Innovative-technological development of science collection of articles of international scientific-practical. Conf.*, Aeterna, Ufa, pp. 133-135.

2. Bulgakova, N.Zh., Raspopova, E.A. and Savelieva, O.Yu. (2010), "Formation of the professional competence of the teacher of physical culture when studying the discipline "Swimming"", *Physical culture: education, education, training*, No 2, pp. 31-33.

3. Savelieva, O.Yu., Karpov, V.Yu., Romanova, A.V. and Bakulina, E.D. (2016), "The study of the individual predisposition of schoolchildren to the development of swimming techniques at the stage of water development", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 134, No. 4, pp. 237-242.

4. Karpov, V.Yu. and Savelieva, O.Yu. (2002), *Swimming: the historical review: Tutorial*, publishing house SSPU, Samara

5. Raspopova, E.A., Savelieva, O.Yu. and Stefanovsky, M.V. (2016), "Testing method of students predisposition to formation of steady skill swimming", *The Moscow state pedagogical university bulletin, Series: Natural sciences*, No. 3 (23), pp. 48-55.

6. Savelieva, O.Yu. (2012), *The basics of initial training in swimming: training manual*, publishing house MSPU, Moscow.

7. Savelieva, O.Yu., Karpov, V.Yu., Voevodina, T.M. and Lapina, M.N. (2017), "Modern technologies at teaching physical culture bachelor to educating in swimming", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 146, No. 4, pp. 187-192.

8. Savelieva, O.Yu., Karpov, V.Yu. and Koziakov, R.V. (2016), "Innovations in the teaching of the discipline "Swimming" in higher education institutions", *Science, education and innovations: Materials of the international Scientific and practical conference*, Aeterna, Ufa, pp. 152-154.

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.01.2018

УДК 796.011.3

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ

Светлана Сергеевна Садовая, кандидат педагогических наук,

Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК), Волгоград

Аннотация

В тексте статьи предоставлены методические наработки, раскрывающие специфику использования оздоровительной аэробики в физическом воспитании девушек старших классов. Она заключается в осуществлении дифференцированного педагогического воздействия. Физические упражнения классифицируются в соответствии с типом телосложения девушек. Автор приводит алгоритм организации занятия.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, девушки старших классов, физическое воспитание.

METHODICAL FEATURES OF USE OF HEALTHY AEROBICS IN PHYSICAL EDUCATION OF GIRLS OF SENIOR CLASSES

Svetlana Sergeevna Sadovaya, the candidate of pedagogical sciences,

Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd

Annotation

The text of the article provides methodological developments that reveal the specifics of using the recreational aerobics in the physical education of the girls of the senior classes. It consists in the implementation of the different pedagogical influence. Physical exercises are classified according to the type of

physique of the girls. The author gives the algorithm of the organization of the lesson.

Keywords: health aerobics, girls of the senior classes, physical education.

ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на наличие в отечественной специальной литературе значительного числа научно-методических публикаций [1, 2] по проблемам совершенствования школьного физического воспитания, вопросы оздоровления учеников, подбор специально разработанных методик для укрепления их здоровья являются по-прежнему актуальными.

В научных трудах различных ученых показан положительный эффект применения средств оздоровительной аэробики в практике физического воспитания школьников различного возраста [3]. Однако, вопросы наиболее рационального использования средств фитнес-аэробики, их грамотного сочетания, согласования с общешкольной программой физического воспитания остаются актуальными и по сей день.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Разработанная нами методика характеризуется как комплекс взаимосвязанных компонентов – цели, задач, средств, методов педагогического воздействия, технологий контроля его результативности (рисунок 1). Специфику ее средств составляет наличие, наряду с общепринятыми видами аэробики, специально подобранных для различных типов телосложения девушек, упражнений.



Рисунок 1 – Структура экспериментальной методики

Классификация подобранных упражнений представлена на рисунке 2. Из представленного рисунка видно, что каждому типу телосложения были подобраны свои упражнения.

Из представленного рисунка видно, что каждому типу телосложения были подобраны свои упражнения. Так для А образной фигуры это были упражнения – махи ногами на 45° в положении лежа, стоя; полуприседания, выпады; прыжки из полуприседа; статическое удержание ноги в различной амплитуде лежа и стоя; упражнения для внутренней поверхности бедра и ягодиц.

Для Н-образной фигуры это были махи ногами, выпады, прыжки, отжимания, упражнения с гантелями на дельтовидную, трехглавую и двуглавую мышцу, планка, упражнения для мышц голени. Для Т-образной фигуры это были такие упражнения как

отжимания, упражнения с гантелями на дельтовидную, трехглавую и двуглавую мышцу, планка, упражнения на мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота, мышцы спины. Для О-образной фигуры это были планка, упражнения на мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота, мышцы спины, выпады, отжимания.



Рисунок 2 – Классификация упражнений в рамках экспериментальной методики

Педагогическое воздействие в ее рамках осуществляется на основе дифференцированного подхода, предполагающего выполнение упражнений в рамках урока как коллективно, так и по подгруппам (рисунок 3).

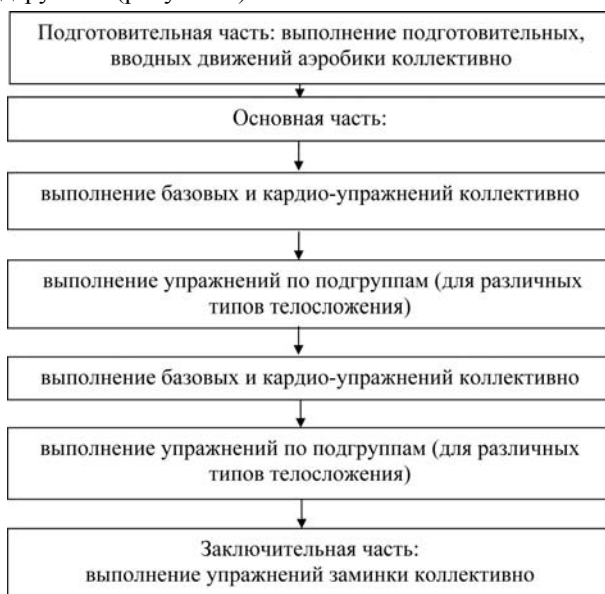


Рисунок 3 – Распределение двигательного материала в рамках экспериментального урока

Из методов педагогического воздействия наиболее используемым является метод строго регламентированного упражнения. Разработанная методика реализуется в рамках

урочных форм занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование результативности использования разработанной методики в практике физического воспитания девушек старших классов позволило констатировать прирост в показателях: обхватных размеров тела, параметров морфофункционального развития, характеристиках физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Копейкина, Т.Е. Реализация идеи совершенствования личности в системе физического образования П.Ф. Лесгафта / Т. Е. Копейкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 65-68.
2. Максимова, С.Ю. К вопросу об инклюзивном физкультурном образовании детей с ограниченными возможностями здоровья / С.Ю. Максимова, А. М. Савельева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 4 (22). – С. 51-55.
3. Пармузина, Ю.В. Проведение занятий фитбол-аэробикой с девушками 20-25 лет / Ю.В. Пармузина, А.Э. Волкова, Н.В. Пармузина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 4 (22). – С. 29-33.

REFERENCES

1. Kopeikina, T.E. (2013), "Realization of the idea of personal perfection in the system of physical education Lesgaft", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 104, No. 10, pp. 65-68.
2. Maksimova, S.Yu. and Savelieva, A.M. (2017), "On the issue of inclusive physical education of children with disabilities", *Physical education and sports training*, No. 4 (22), pp. 51-55.
3. Parmuzina, Yu.V., Volkova, A.E. and Parmuzina, N.V. (2017), "Carrying out fitness-aerobics with girls 20-25 years", *Physical education and sports training*, No. 4 (22), pp. 29-33.

Контактная информация: svetlana300377@gmail.com

Статья поступила в редакцию 16.01.2018

УДК 796.011.3

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ КУРСАНТОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ВСЕАРМЕЙСКИМ СОРЕВНОВАНИЯМ «РЕМБАТ»

Виктор Александрович Сальников, доктор педагогических наук, профессор, Виктор Олегович Суворов, доцент, Александр Сергеевич Кайсин, кандидат педагогических наук, Евгений Валерьевич Боровик, преподаватель, Омский автобронетанковый инженерный институт (ОАБИИ), Омск; Аслан Есембаевич Алимжанов, преподаватель, Омская академия Министерства внутренних дел России, Омск

Аннотация

В статье рассматриваются особенности взаимосвязи двигательных способностей, темп прироста результатов в соревновательных упражнениях с индивидуально-психологическими особенностями курсантов, занимающихся военным многоборьем «Рембат», в период предсоревновательной подготовки и участия во Всеармейских соревнованиях по многоборью. Наибольшие связи с динамикой в контрольных упражнениях выявлены со стороны подвижности нервных процессов, «инертные» имеют более высокие показатели в силовой выносливости. Скоростные способности выше у курсантов с преобладанием возбуждения и уравновешенности по внутреннему балансу, общая выносливость у лиц с преобладанием «торможения». При этом темп прироста результатов в контрольных упражнениях также связан в большей степени инертностью нервных процессов, так динамика результата на полосе препятствий выше у инертных по торможению. Инертные по возбуждению имеют более высокий темп прироста общей выносливости. Инертность нервных процессов