УДК 796.07

МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

***Жанна Глебовна Аникиенко**, преподаватель,*
Морской Государственный университет имени адмирала Ф.Ф. Ушакова (МГУ им. адм. Ф.Ф. Ушакова), Новороссийск

Аннотация

В статье представлены результаты разработки и обоснования методики дифференцирования средств фитнеса в процессе физического воспитания студенток в условиях академических занятий физической культурой в вузе, позволяющей устанавливать индивидуальный профиль уровня развития физических качеств занимающихся и подбирать на основе его учета адекватные программы фитнеса и величину их нагрузки. Разработанная методика дифференцирования средств фитнеса в процессе физической подготовки студенток вузов включает в себя: определение индивидуального профиля физической подготовленности занимающихся, выявление особенностей воздействия отдельных программ фитнеса на развитие конкретных физических качеств, дифференцирование величины нагрузки видов фитнеса с учетом их развития, дифференцирование состава фитнес-программ с учетом уровня физической подготовленности, реализацию, контроль и коррекцию содержания учебного процесса.

Ключевые слова: студентки, академические занятия, физические упражнения, средства фитнеса, дифференцирование, методика.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.12.94.p12-17

METHODOLOGY OF DIFFERENTIATION OF MEANS OF FITNESS TAKING INTO ACCOUNT A PROFILE OF PHYSICAL READINESS OF STUDENTS

***Jeanne Glebovna Anikiyenko**, the teacher,*
Sea State University named after Admiral F.F. Ushakov, Novorossiysk

Annotation

Results of development and justification of the methodology of differentiation of means of fitness are presented in article in the course of physical training of students in the conditions of the academic occupations by physical culture in the higher education institution, allowing establishing an individual profile of the level of development of physical qualities of the engaged and select adequate programs of fitness and loading on the basis of its account. The developed technique of differentiation of fitness means in the course of physical preparation of students of higher education institutions is a set of methods: determination of the individual physical fitness profile of the engaged, revealing of the features of the impact of individual fitness programs on development of specific physical characteristics, differentiation of the load of fitness kinds based on their development, differentiation of fitness programs content taking into account the level of physical fitness, implementation, monitoring and correction of the training content.

Keywords: students, academic occupations, physical exercises, means of fitness, differentiation, technique.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных причин снижения уровня здоровья студентов в период обучения в вузе специалисты считают их низкую не соответствующую гигиенической норме двигательную активность, в том числе и по причине недостаточной привлекательности содержания академических занятий по физической культуре [1-3].

Поэтому нельзя не согласиться со специалистами, утверждающими, что обновление состава используемых в процессе академических занятий средств следует считать одним из основных направлений повышения эффективности физического воспитания студентов [4-5].

У студенток среди средств двигательной активности большой популярностью

пользуются различные фитнес-программы [4-6]. Вместе с тем до настоящего времени не проводилось исследований, в которых бы решение проблемы повышения эффективности академических занятий физической культурой в вузе рассматривалось на основе включения в состав традиционных средств физического воспитания нескольких программ фитнеса в совокупности своих специфических и неодинаковых воздействий на занимающихся. Поэтому в практике физического воспитания сложилось противоречие между социальной потребностью привлечения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ростом популярности программ фитнеса и отсутствием научно обоснованной методики использования средств фитнеса в совокупности с традиционными физическими упражнениями и видами спорта в процессе академических занятий физической культурой в условиях вуза.

С целью решения этой проблемы в исследовании была поставлена задача по разработке и обоснованию методики дифференцирования нагрузки и состава средств фитнеса в процессе физической подготовки студенток с учетом уровня развития у них физических качеств.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Разработанная методика предусматривает использование в процессе физической подготовки студенток как традиционных физических упражнений, содержащихся в примерной программе дисциплины «Физическая культура», так и различных средств фитнеса (рис.).

Однако здесь следует иметь в виду, что для целенаправленного использования программ фитнеса в процессе физического воспитания необходимо экспериментальным путем установить особенности влияния каждой из них на развитие отдельных физических качеств занимающихся.

Без этой информации не представляется возможным осуществить включение данных видов фитнеса в общий с традиционными физическими упражнениями состав средств и сформировать из них комплексы единой целевой направленности на развитие конкретных физических качеств. Кроме того, для большей эффективности их использования в процессе физического воспитания, в частности при физической подготовке, необходимо эти программы фитнеса ранжировать по силе воздействия на развитие тех или иных физических качеств.

Контроль уровня развития физических качеств студенток, осуществляемый с использованием соответствующих стандартизированных упражнений, и сопоставление полученных результатов с оценочными шкалами, которые, как и тесты, представлены в примерной программе дисциплины «Физическая культура» (2000), позволяют установить уровень развития каждого и на основе этого определить профиль физической подготовленности. Он позволяет увидеть по уровню (низкий, средний, высокий) развития каждого физического качества сильные и слабые стороны индивидуальной физической подготовленности студенток.

Предлагаемая методика включает два этапа дифференцирования средств фитнеса. На первом этапе она представляет собой процедуру определения объема времени основной части занятия, отводимого на развитие отдельного физического качества в зависимости от уровня его развития в среднем по группе. В связи с тем, что в соответствие с программой уроки физической культуры должны носить преимущественно комплексный характер, предлагается в одном занятии совершенствовать три физических качества. Время же основной части занятия необходимо распределять между упражнениями по их развитию в разном процентном соотношении (табл.).

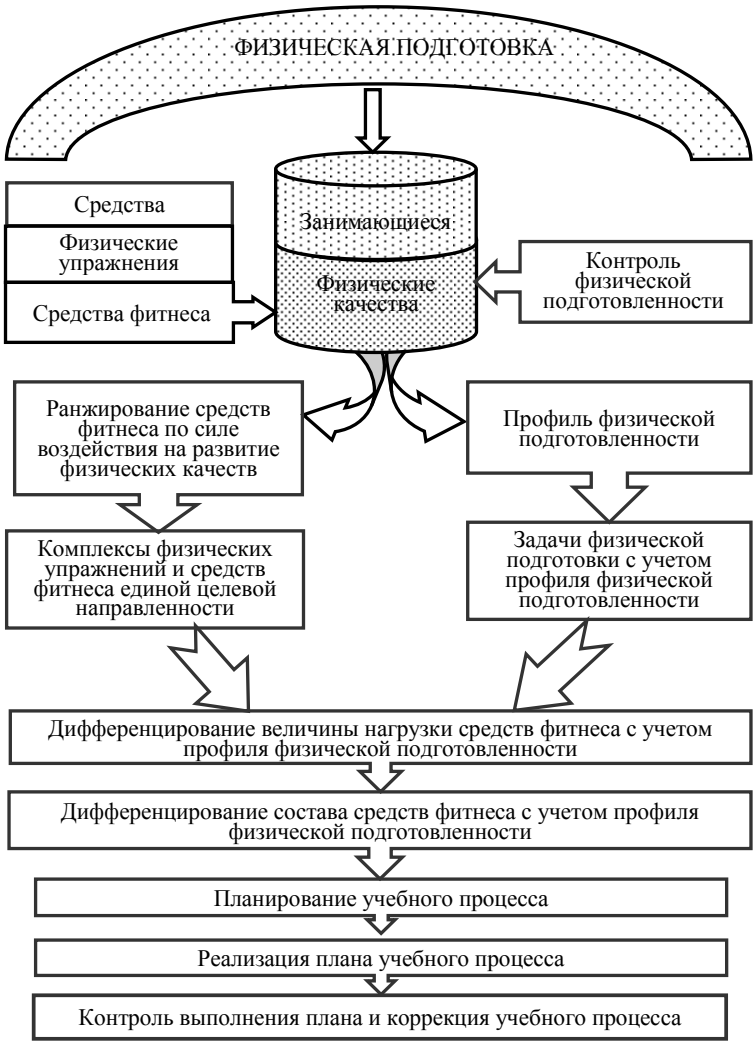

Рис. Методика дифференцирования средств фитнеса с учетом профиля физической подготовленности.

На втором этапе методика дифференцирования средств фитнеса представляет собой процедуру определения программ для развития отдельных физических качеств с учетом индивидуальных профилей физической подготовленности студенток. Поэтому в основной части занятия всех студенток предлагается делить на три группы в зависимости от уровня (высокий, средний, низкий) развития конкретного физического качества. Далее, следуя специфическому принципу постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, предлагается для ликвидации слабых (низкий уровень) звеньев физической подготовленности студенток последовательно использовать полный набор соответствующих средств фитнеса, начиная с наименее действенных программ и заканчивая самыми эффективными.

В том же случае, когда решаемая задача требует подбора средств для развития физического качества, находящегося у студенток на среднем уровне развития, тогда необходимо начинать с такой программы фитнеса, которая оказывает соответствующее по силе влияние на его динамику, а завершать наиболее эффективной.

Таблица

Распределение времени (%) основной части урока между заданиями по развитию физических качеств

Характеристика вариантов комбинаций уровней развития трех физических качеств	Уровни развития трех физических качеств и выделяемое на их развитие время (%) основной части урока		
Три разные уровни развития физических качеств	Н	С	В
	50%	33%	17%
Одно физическое качество более низкого уровня, чем два	Н	С	С
	Н	В	В
	С	В	В
	50%	25%	25%
Два физических качества более низкого уровня, чем одно	Н	Н	С
	Н	Н	В
	С	С	В
	41,5%	41,5%	17%
Три одинаковых уровня развития физических качеств	Н	Н	Н
	С	С	С
	В	В	В
	33,3%	33,3%	33,3%

Примечание: Н – Низкий, С – Средний, В – высокий.

Для воздействия же на сильный (высокий уровень) компонент физической подготовленности студенток целесообразно использовать такую фитнес программу, которая оказывает на развитие данного физического качества наиболее сильное влияние.

Наличие технологии дифференцирования величины нагрузки средств фитнеса с учетом уровня развития отдельных физических качеств студенток позволяет разработать планирующие документы. Это, прежде всего, план-график распределения учебного материала по дисциплине «Физическая культура» на учебный год и планы-конспекты отдельных уроков.

Поэтому в существующий в вузе план-график распределения учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для студенток предлагается внести изменения, касающиеся включения фитнес программ в состав традиционных средств физического воспитания для улучшения его эффективности за счет повышенного интереса девушек к данной системе физических упражнений. Причем, включение этих средств в содержание процесса физического воспитания не должно повлиять на общий объем часов (136 ч.) и их количество по разделам и подразделам (теоретический – 16 ч., методико-практический – 14 ч., учебно-тренировочный – 88 ч., контрольный – 18 ч.), которые рекомендуются примерной программой дисциплины «Физическая культура» на учебный год для студентов первых курсов вузов России. Кроме того, предлагается одно из двух занятий в неделю проводить с использованием традиционных физических упражнений, а другое строить полностью на основе средств фитнеса, что составит 45,4% из 88 часов времени практических учебно-тренировочных занятий, которые отводятся программой на весь учебный год.

В связи с этим предлагается следующая структура и распределение времени академического учебно-тренировочного занятия по физической культуре у студенток с использованием средств фитнеса:

I. Подготовительная часть 19 мин.

1. Построение, перекличка, сообщение задач урока 4 мин.

2. Разминка 15 мин.

II. Основная часть 66 мин.

1. Выполнение заданий на развитие 1-го физического качества с учетом его уровня у занимающихся

2. Выполнение заданий на развитие 2-го физического качества с учетом его уровня

у занимающихся

3. Выполнение заданий на развитие 3-го физического качества с учетом его уровня у занимающихся

III. Заключительная часть 5 мин.

Занятие по физической культуре целесообразно строить таким образом, чтобы в подготовительной и заключительной частях урока задания выполнялись всеми студентками независимо от индивидуального профиля физической подготовленности. В основной же части урока задания должны выполняться студентками, разделенными на однородные по уровню развития конкретного физического качества группы.

Неотъемлемыми процедурами управления, в данном случае процессом физической подготовки, является контроль выполнения плана и его коррекция, которые предлагается осуществлять на основе содержащейся в примерной программе дисциплины «Физическая культура» системы тестов физической подготовленности и оценочных шкал.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, разработанная методика дифференцирования средств фитнеса в процессе физической подготовки студенток вузов, как совокупность методов, приемов и предписаний о выполнении в установленном порядке системы основных операций, приводящих к решению задачи, включает в себя: определение индивидуального профиля физической подготовленности занимающихся, выявление особенностей воздействия отдельных программ фитнеса на развитие конкретных физических качеств, дифференцирование величины нагрузки видов фитнеса с учетом среднегрупповой величины их развития, дифференцирование состава фитнес-программ с учетом уровня физической подготовленности, реализацию, контроль и коррекцию содержания учебного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Венгерова, Н.Н. Физические кондиции девушек 17-20 лет как показатель здоровья / Н.Н. Венгерова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 12-15.

2. Горелов, А.А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодёжи оптимальными двигательными режимами / А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 29-34.

3. Журавская, Н.В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов не физкультурного вуза / Н.В. Журавская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12 (58). – С. 49-52.

4. Нижник, Г.Н. Аквааэробика в начальном обучении плаванию девушек 18-20 лет / Г.Н. Нижник, С.Н. Морозов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6 (76). – С. 116-119.

5. Сайкина, Е.Г. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 68-71.

6. Серова, Т.В. Анализ результатов применения фитнес-программы на занятиях по физической культуре в техническом вузе / Т.В. Серова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 8 (90). – С. 79-83.

REFERENCES

1. Vengerova, N.N. (2010), “Physical conditions of girls at the age of 17-20 years old as a health indicator”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 62, No. 4, pp. 12-15.

2. Gorelov, A.A., Lyakh, V.I., Rumba, O.G. (2010), “To the question of necessity in

development of system mechanisms for providing the student youth with optimal motion conditions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 67, No. 9, pp. 29-34.

3. Dzuravskaya, N.V. (2009), "The problems of forming motivation for healthy life style for students of nonphysical education institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 58, No. 12, pp. 49-52.

4. Nizhnik, G.N. and Morozov, S.N. (2011), "Aqua aerobic at elementary swimming stage for the girls aged 18-20 years old", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 76, No. 6, pp. 116-119.

5. Serova T.V. (2012), "Analysis of the results of the fitness program application at lessons of physical training in the technical college", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 90, No. 8, pp. 79-83.

6. Sajkina, E.G. and Smirnova, J.V. (2008), "Methodical aspects of musical illustration in fitness classes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 38, No. 4, pp. 68-71.

Контактная информация: fitness-zhanna@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.12.2012.

УДК 796.42

МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ

***Виктор Михайлович Башкин**, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой,*
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения (СПбГУАП)

Аннотация

В исследовании представлен алгоритм разработки методики индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам. Основу методики составляют модельные характеристики изменения функционального состояния организма спортсменов в зависимости от выполненной тренировочной нагрузки. В процессе исследований были определены зависимости между функциональными параметрами, определяющими состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсменов и изменением тренировочной нагрузки в различные периоды (модельные характеристики). Методика реализована с помощью автоматизированной системы управления, которая состоит из: аппаратно-программного комплекса, производящего сбор данных о функциональном состоянии и специальной подготовленности спортсмена, управляет вводом данных и характеристик на спортсмена, формирует базу данных. В комплекс входит система телеметрии, которая получает информацию от датчиков, находящихся на спортсмене. Комплекс работает в режиме реального времени.

Ключевые слова: индивидуальная адаптация, функциональное состояние, нервно-мышечный аппарат, центральная нервная система.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.12.94.p17-22

METHODS OF INDIVIDUAL ADAPTATION OF ATHLETES TO TRAINING LOADS

***Victor Mikhajlovich Bashkin**, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, managing chair,*
The St.-Petersburg State University of Space Instrument Making

Annotation

The research presents the algorithm of development of methods for individual adaptation of athletes` organism to training loads. The basis of methodology is made up with model characteristics of change of the functional condition of athletes` organism depending on the executed training load. In the course of researches the dependences between the functional parameters defining the condition of the cen-