

УДК 796.034

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ДЛЯ ВУЗОВ

Татьяна Евгеньевна Ковшуря, аспирант,

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

О популярности спортивной аэробики среди студенческой молодежи свидетельствует её включение в программу спартакиад вузов различных городов, универсиады среди вузов субъектов федерации, а так же в программу Всемирной Универсиады 2011. Как правило, в вузах не физкультурного профиля спортивная аэробика привлекает ту молодежь, которая ранее занималась смежными гимнастическими дисциплинами, танцами, хореографией, фигурным катанием, синхронным плаванием, либо новичков, желающих участвовать в спортивных и показательных выступлениях. В последние годы появилось немало исследовательских работ, описывающих систему подготовки в спортивной аэробике на разных ее этапах. Однако в специальной научно-методической литературе практически отсутствуют данные исследований по содержанию и организации тренировочного процесса с учетом технической и физической подготовки студентов - спортсменов не физкультурных вузов занимающихся спортивной аэробикой, в условиях обучения в вузе. В статье предложена и апробирована на практике программа занятий по спортивной аэробике.

Ключевые слова: спортивная аэробика, программа подготовки студенты-спортсмены, не физкультурные вузы, тренировочный процесс, уровень физической и технической подготовленности, успеваемость.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p78-81

EFFICIENCY OF THE PROGRAM ON SPORTS AEROBICS FOR HIGHER SCHOOLS

Tatyana Evgenevna Kovshura, the post-graduate student,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Annotation

Its inclusion in the program of Games of higher schools of various cities, university games among higher schools of subjects of federation, and in the program of the World University game 2011 testifies to popularity of sports aerobics among student's youth. As a rule, in higher schools with non-sports profile sports aerobics involves the youth that was engaged earlier in similar gymnastic disciplines, dances, choreography, figure skating, synchronized swimming, or the beginners, wishing to participate in sports and demonstration performances. During last year's there were many research works describing system of preparation in sports aerobics at its different stages. However, in the special scientifically methodical literature, there is no any data on researches covering the content and organization of training process taking into account technical and physical fitness of students - sportsmen of not sports profile higher schools engaged in sports aerobics in the conditions of training in higher school. The article presents the program of sports aerobics training that has been approved in practice.

Keywords: sports aerobics, program of preparation, students-sportsmen, non-sports profile higher schools, training process, level of physical and technical readiness, progress.

При планировании годичного цикла тренировки студентов-спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой в вузах, необходимо учитывать цикличность учебного процесса. Целесообразно строить тренировочный процесс по структуре микроциклов, как наиболее мобильных и информативных единиц тренировочного процесса. При планировании учебно-тренировочного процесса для студентов-спортсменов учитывались эти рекомендации и учебный план для разных курсов и учебных групп.

Продолжительность микроциклов в основном составляет 7 дней, в некоторых случаях – 2-4 дня (уменьшение длительности микроцикла может быть связано с проведением

ем соревнований в середине недели, государственными праздниками и др.). Семидневные микроциклы, как правило, совпадают по продолжительности с календарной неделей, так как это хорошо согласуется с общим режимом жизни студентов-спортсменов. В соревновательном периоде микроциклы были меньшей продолжительности, так как это было связано с необходимостью смены режима деятельности, формированием специфического ритма работоспособности в связи с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований или с сессионным периодом.

В течение года студенты-спортсмены участвовали в 3 соревнованиях. Из них выделили два основных: одно в первой половине годичного цикла – в декабре, другое, наиболее ответственное, во второй – в апреле. Следовательно, спортсменам необходим сдвоенный цикл подготовки, где в течение учебного года два соревновательных периода: со второй недели ноября до середины декабря, и с начала марта до середины апреля. С середины декабря по первую неделю января – переходный период, который находился на границе двух полугодичных циклов и был направлен на активное восстановление. Затем следовал второй подготовительный период, ориентированный на основные соревнования.

В связи с тем, что студенты, занимающиеся спортом в вузе, не являются профессиональными спортсменами, количество тренировок – 3 в неделю и их продолжительность (по 2 часа каждая) не зависят от периода спортивной подготовки. Характеристика рекомендуемых для студентов-спортсменов тренировочных нагрузок в учебных (календарных) неделях в течение учебного года представлена в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика тренировочных нагрузок в учебных (календарных) неделях в течение учебного года (в среднем по сборной команде)

Этап или период подготовки	Кол-во тренировок в неделю	Микроцикл	Общее количество элементов, на тренировочном занятии (объем)			Кол-во элементов за неделю	Кол-во комбинаций за неделю	Средняя продолжительность тренир. в неделю (в мин.)	Интенсивность занят. (кол-во эл. в мин.)
			98	115	102				
Общеподготовительный этап	3	Втягивающий	98	115	102	315	-	111	0,95
		Ординарный	104	125	112	341	-	114	1
Специально-подготовительный этап	3	Ударный	127	148	112	387	87	120	1,08
		Восстановительный	100	114	95	309	52	101	1,01
Соревновательный период	3	Подводящий	107	142	124	373	163	104	1,2
		Соревновательный	110	120	95	325	109	108	2,4
Переходный период	3	Восстановительный	80	90	75	245	36	100	0,82

Для определения эффективности предложенной программы, в течение эксперимента проводилось тестирование уровня развития физических способностей студентов – спортсменов контрольной (Санкт-Петербургского государственного технологического института) и экспериментальной групп (Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов).

В экспериментальной группе после проведенного эксперимента средние значения уровня специальной физической подготовленности изменились с $49,0 \pm 3,0$ до $54,1 \pm 2,8$,

что составило 10.4%.

Уровень развития силовой выносливости мышц рук и брюшного пресса, скоростно-силовых качеств мышц ног, гибкости, работоспособности (Гарвардский степ-тест), музыкальности и скоростных способностей (проба Абалакова) указывает на результативное влияние разработанной нами методики на уровень физической подготовленности, так как затрагивает все необходимые качества для занятий в спортивной аэробике. Все эти улучшения статистически достоверны (при $p \leq 0,05$).

В контрольной группе после использования различных методик повысился уровень физической подготовленности, средний показатель уровня развития физических способностей спортсменов повысился на 5,7% (с $47,7 \pm 2,7$ до $50,4 \pm 2,9$).

Экспертная оценка уровня технической подготовленности занимающихся, при выполнении элементов сложности всех структурных групп спортивной аэробики во время эксперимента показала, что произошло увеличение оценок в контрольной и в экспериментальной группах за выполнение элементов группы «С» – прыжки, «А» – динамическая сила, «D» – гибкость и «B» – статическая сила. Хотя в экспериментальной группе прирост составил 7,3%, а в контрольной 4,6%. Отмечено более качественное исполнение элементов сложности: чистоты выполнения (оттянутые носки, колени), точности положения звеньев тела в пространстве, умению сохранять динамическую осанку. Однако, меньший прирост результатов у спортсменов контрольной группы (4,5%) можно объяснить уровнем физической подготовленности. Для студентов – спортсменов целесообразен больший акцент на раздел специальной физической подготовки (СФП).

До эксперимента для определения идентичности спортивной подготовленности членов контрольной и экспериментальной групп, обе сборные команды вузов Санкт-Петербурга приняли участие во Всероссийских соревнованиях «Невская грация». В этих тестовых соревнованиях спортсмены обеих групп показали результаты статистически недостоверные. После окончания эксперимента студенты-спортсмены обеих групп вновь приняли участие в соревнованиях – Чемпионате Вузов Санкт-Петербурга по спортивной аэробике. Итоговые оценки, полученные спортсменами за выполнение соревновательных упражнений, были сопоставлены с результатами предыдущих соревнований. В каждой программе выделялась оценка за сложность, которая являлась суммой оценок всех качественно выполненных в упражнении элементов. Отмечено повышение технического мастерства спортсменов экспериментальной группы отразившихся на: росте физической подготовленности, повлиявшем на повышение сложности элементов соревновательной программы; эффективности предложенных средств и методов для повышения уровня физической и технической подготовленности студентов; правильности выбранной методики спортивной подготовки. У спортсменов экспериментальной группы различия в результатах оценок за сложность и итогового балла являются статистически достоверными ($p \leq 0,05$), при этом в контрольной группе лишь результат итогового балла достоверен ($p \leq 0,05$). За время проведения исследований в экспериментальной группе установлена положительная динамика по оценке сложности и итоговому баллу во всех номинациях спортивной аэробики. Таким образом, после эксперимента средняя оценка за сложность увеличилась на 0,8 балла с $1,6 \pm 0,2$ до $2,2 \pm 0,71$, а итоговый балл соревновательного упражнения с $15,5 \pm 0,6$ до $17,1 \pm 0,2$, повысился на 1,6 балла.

Анализ успеваемости студентов-спортсменов показал, что все зачеты и экзамены зимней и летней сессий были сданы в сроки установленные деканатами. Все показатели, отражающие успешность учебной деятельности (успеваемости) спортсменов контрольной и экспериментальной групп, являются положительными. Экзаменационные оценки спортсменов превышают оценки остальных студентов учебных групп, различия являются статистически достоверными.

Следующим этапом данного исследования являлось сравнение результатов сдачи контрольных нормативов по дисциплине «физическая культура» студентов контрольной

и экспериментальной групп, с оценками остальных студентов учебных групп. Уровень физической подготовленности студентов-спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой оказался выше у 100%.

Таким образом, установлено, что занятия спортом во внеучебное время в не физкультурном вузе не препятствуют успешной учебной деятельности студентов, а также позволяют достигать успехов в спорте.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

УДК 372.217

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЗАНЯТИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ ИММУНИТЕТА

Елена Ивановна Кривицкая, доктор медицинских наук, доцент,

Людмила Аркадьевна Соловьева, соискатель,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ)

Аннотация

В данном исследовании была поставлена цель изучить динамику формирования мотивации к двигательной активности на фоне применения занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного комплекса для детей старшего дошкольного возраста с функциональными изменениями иммунитета. Предлагаемый дополнительный физкультурно-оздоровительный комплекс включал: портативный тренажерно-диагностический комплект дыхательных тренажеров и измерительных устройств, гимнастическое оборудование и общеразвивающие тренажеры, оборудование для формирования модифицирующей среды и методика физкультурно-оздоровительных занятий для детей с включением различных видов оздоровительной физической культуры (оздоровительные: ходьба, плавание, тренировка на дыхательных тренажерах, гимнастика).

При внедрении в образовательный процесс занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного комплекса отмечается прирост на 33% мотивации к занятиям физическими упражнениями как среди детей дошкольного возраста с функциональными расстройствами иммунитета, так и среди их родителей.

Ключевые слова: дошкольный возраст, функциональные изменения иммунитета, мотивация, физкультурно-оздоровительная деятельность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.02.84.p81-84

FORMATION OF MOTIVATION FOR MOTOR ACTIVITY UNDER ADDITIONAL PHYSICAL CULTURE HEALTH IMPROVING COMPLEX APPLICATION AMONG CHILDREN AGED 5-6 YEARS OLD WITH FUNCTIONAL IMMUNITY CHANGES

Elena Ivanovna Krivitskay, the doctor of medical sciences, senior lecturer,

Ludmila Arkadievna Solovyeva, the competitor,

The Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Annotation

In the given research, there was an object in view to study dynamics of formation of motivation to motor activity against application of additional health-improving complex for children of the senior pre-school age with functional changes of immunity. The offered additional health improving complex included: the portable training apparatus and diagnostic complete set of respiratory training apparatus and measuring devices, the gymnastic equipment and total developing training apparatus, the equipment for formation of the modifying environment and a technique of sports-improving lessons for children with inclusion of various kinds of improving physical training (health improving: walking, swimming, training on respiratory training apparatus, gymnastics).