

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В содержание базовой подготовки горных туристов должны включаться упражнения, обеспечивающие безопасное прохождение горных маршрутов 2-й – 4-й категории сложности. Содержание технической подготовки должно определяться исходя из задач тактической подготовки, а содержание физической подготовки должно определяться исходя из задач технической подготовки.

На базовом этапе оптимальным соотношением между физической, технической и тактической подготовкой горных туристов является следующая пропорция: техническая подготовка – 47,0±5%, тактическая подготовка – 6,0± 1%, физическая подготовка – 47,0± 5%, от общего бюджета времени отводимого на базовую подготовку. Причем соотношение специальной и общей физической подготовки составляет 50,0% на 50,0%.

Основу методики на этапе базовой подготовки горных туристов должны в основном составлять сопряженные методы тренировки, позволяющие формировать и совершенствовать технику горного туризма одновременно с развитием необходимых физических качеств, при условии соблюдения принципа посильной трудности. Основным содержанием тактической подготовки является решение ситуационных задач. Причем сложность этих задач в процессе подготовки должна возрастать, а время, даваемое на их решение сокращаться.

Таким образом, результаты эксперимента подтвердили эффективность разработанной методики базовой подготовки горных туристов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зданович, И.А. Физическая и техническая подготовка в горном туризме в условиях искусственно созданной горной среды : дис. ... канд. пед. наук / Зданович И.А. – Омск, 2005. – 163 с.
2. Романова, М.Е. Управление устойчивым развитием организаций оздоровительного туризма в России : автореф. дис. ... канд. эконом. наук / Романова М.Е. – М., 2007. – 27 с.
3. Магомедов, Р.Р. Педагогическая система многолетней подготовки спортсменов в горном туризме : дис. ... д-ра пед. наук / Магомедов Р.Р. – Майкоп, 2002. – 570 с.

Контактная информация: mitin.75@mail.ru

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВНЕДРЕНИЯ БРЕЙКИНГА В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Вячеслав Игоревич Баранов, аспирант,

*Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК),
г. Хабаровск*

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, направленного на определение социальных предпосылок внедрения брейкинга в систему физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание, студенты, танцевальная двигательная активность, брейкинг.

SOCIAL PRECONDITIONS OF BREAKING INTRODUCTION INTO THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENT YOUTH

*Vjacheslav Igorevich Baranov, the post-graduate student,
Far East State Academy of Physical Training,
Khabarovsk*

Annotation

The article presents the results of the research aimed at determination of social preconditions of breaking introduction into the system of Physical Education of student youth.

Key words: motivation, physical education, student, dance movement activity, breaking.

ВВЕДЕНИЕ

Для повышения эффективности процесса физического воспитания в вузе рекомендуется учитывать личностные мотивы, склонности, потребности и интересы студентов; обеспечивать широкий и свободный выбор форм и видов двигательной активности, проявление в них творческой индивидуальности и полноценной самореализации личности [2].

Вместе с тем, за последнее десятилетие в систему физического воспитания молодежи все чаще внедряют танцевальные виды двигательной активности различного характера. Данное обстоятельство, по мнению ряда авторов [1, 3, 4], положительно отражается на личностной мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями, а также на показателях их физического развития и физической подготовленности. По нашему мнению, для внедрения брейкинга в систему физического воспитания студенческой молодежи необходимо, в первую очередь, определить отношение студентов юношей к танцевальной активности вообще и брейкингу в частности.

Таким образом, целью нашего исследования стало определение отношения студентов юношей к танцевальной активности вообще и брейкингу в частности.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения интересующего нас вопроса было проведено анкетирование. Предложенная анкета была разработана автором исследования и одобрена специалистами кафедры «Физической культуры и самообороны» Тихоокеанского государственного университета. Анкета включала вопросы как общего характера (пол, возраст, курс обучения), так и вопросы, позволяющие определить отношение студентов юношей к танцевальной активности и различным ее видам. В исследовании приняли участие 1015 юношей в возрасте от 17 до 23 лет, среди них 547 – студенты 1 курса, 246 – 2 и 222 – 3 курса. Все респонденты занимались согласно программе по физическому воспитанию для основной группы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ проведенного анкетирования представлен ниже.

1. Отношение студентов юношей к занятиям танцами представлено в таблице 1.

Таблица 1

Отношение студентов юношей к занятиям танцами (%)

Возможные варианты	Количество респондентов		
	I курс (n = 547)	II курс (n = 246)	III курс (n = 222)
Положительно	60,1	63,3	61,6
Отрицательно	39,1	36,1	38,1
Не определились	0,8	0,6	0,7

2 Приоритеты танцевальной двигательной активности студентов юношей показаны в таблице 2.

Таблица 2

Приоритеты танцевальной двигательной активности студентов юношей (%)

Возможные варианты	Количество респондентов		
	I курс (n = 547)	II курс (n = 246)	III курс (n = 222)
Спортивные бальные танцы	30,1	28,2	34,1
Восточные танцы	2,9	3,5	4,1
Балет	7,3	3,2	4,1
Народные танцы	7,4	5,6	4,9
Брейк	47,1	52,8	48,8
Свой вариант	28	21,1	17,9

3. «Занятия, какими танцевальными направлениями, по Вашему мнению, наиболее сильно развивают основные физические качества человека?» отметили брейк, как наиболее эффективный вид танцевальной деятельности. На втором месте находятся занятия спортивными бальными танцами и на третьем балет (табл. 3).

Таблица 3

Виды танцевальной активности, наиболее эффективные для развития основных физических качеств человека (%)

Возможные варианты	Количество респондентов		
	I курс (n = 547)	II курс (n = 246)	III курс (n = 222)
Спортивные бальные танцы	37,8	48	44,7
Восточные танцы	8,1	4,2	8,9
Балет	14,4	16,2	17
Народные танцы	8,1	4,9	8,9
Брейк	66,5	69,7	74
Свой вариант	8,1	4,9	2,4

4. «Что, по Вашему мнению, дают человеку занятия танцами?» представлены в таблице 4

Таблица 4

Мнение студентов о влиянии занятий танцами на состояние человека (%)

Возможные варианты	Количество респондентов		
	I курс (n = 547)	II курс (n = 246)	III курс (n = 222)
Физическую и психологическую свободу	35,1	34,5	40,7
Умение управлять собственным телом и его частями	57,7	54,9	55,3
Правильную и красивую осанку	21,6	34,5	36,6
Музыкальность и ритмичность	34,2	33,1	35,8
Гибкость и пластичность	36,9	44,4	56,1
Заряд положительных эмоций	46,8	55,6	54,5
Свой вариант	5,4	3,5	0,8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании данных проведенного исследования можно заключить, что в целом, юноши положительно относятся к занятиям танцами. По мнению опрошенных, занятия танцами дают человеку заряд положительных эмоций, а также благоприятно воздействуют на его основные физические качества. Большинству респондентов интересен брейкинг, как молодежный эстрадно-спортивный танец, исполняемый в стремительном темпе и включающий элементы пантомимы и акробатики. Все это, по нашему мнению, является предпосылками для внедрения брейкинга в систему физического воспитания студенческой молодежи и может положительно повлиять на интерес студентов к учебным занятиям по физическому воспитанию в целом; повысить уровень физического здоровья студентов и благоприятно отразиться на их психическом

состоянии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грудницкая, Н. Н. Спортивные бальные танцы в системе физкультурного образования учащейся молодежи [Текст] / Н. Н. Грудницкая, О. Н. Алимova // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 9-11.
2. Гусева, Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности [Текст] / Н. Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 7-8.
3. Рожкина, Е. Л. Индийский классический танец как нетрадиционное средство физического воспитания студенток вуза : автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04) [Текст] / Рожкина Екатерина Львовна ; [Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта]. – Омск, 2007. – 23 с.
4. Селиверстова, Н. Н. Влияние восточных танцев на физическое состояние студенток [Текст] / Н. Н. Селиверстова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 89-92.

Контактная информация: sladkiy.84@mail.ru

ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ ДЕВУШЕК 17-20 ЛЕТ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

*Наталья Николаевна Венгерова, кандидат педагогических наук, доцент
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье показано, что использование различных параметров интенсивности физической нагрузки позволяет повысить эффективность педагогического процесса без изменения временных условий, определенных Программой по физическому воспитанию высшей школы.

Ключевые слова: девушки 17-20 лет, скоростно-силовая и скоростная выносливость.

PHYSICAL CONDITIONS OF GIRLS AT THE AGE OF 17-20 YEARS OLD AS A HEALTH INDICATOR

*Natalia Nikolayevna Vengerova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

Annotation

In article shows that usage of various parameters of intensity of physical activity allows to raise efficiency of pedagogical process without change of the time conditions defined by the Program on physical training of the higher school.

Keywords: girls of 17-20 years, speed - power and speed endurance.

ВВЕДЕНИЕ

Период обучения в высшей школе совпадает с периодом окончания физиологического формирования организма молодого человека.

Уровень развития физических качеств и функций организма во многом определяет состояние здоровья занимающихся. Основные двигательные качества в период стабилизации физического развития (17-20 лет) подвержены изменениям под воздействием на организм физической нагрузки в виде организованных занятий. Систематические занятия по физической культуре, проводимые в рамках Программы высшей школы, предполагают использование разнообразных средств с целью поддержания и улучшения показателей физического здоровья учащейся молодежи.