



MATERIÁLY

IX MEZINÁRODNÍ VĚDECKO-PRAKTICKÁ KONFERENCE



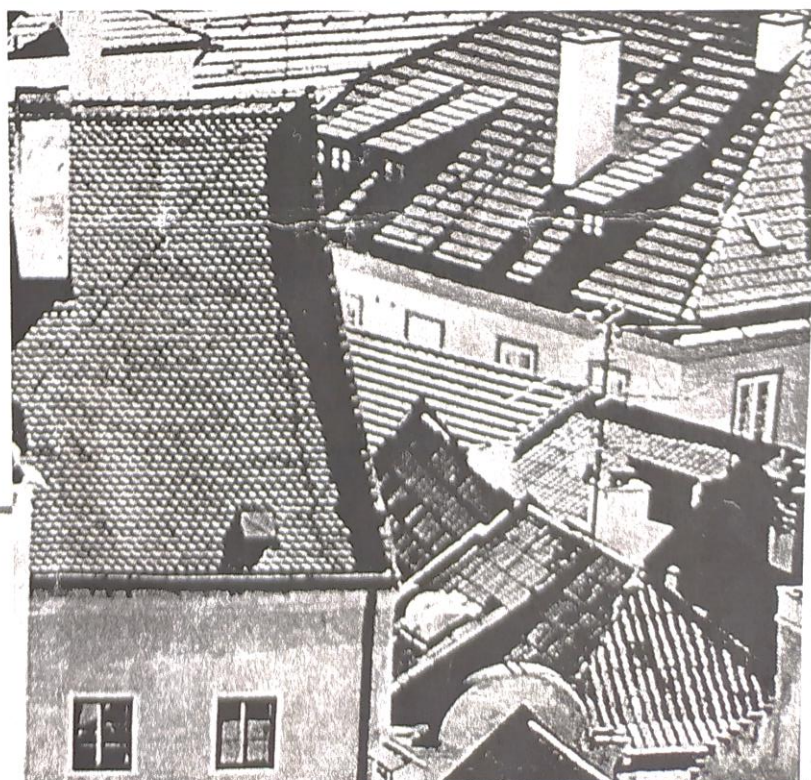
MODERNÍ VYMOŽENOSTI VĚDY – 2013

27.01.2013 - 05.02.2013

Díl 79
Tělovýchova a sport



Praha
Publishing House
«Education and Science» s.r.o.



13. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – С. 147-148.

14. Григорьев, В.И. Интеллектуальная капитализация как магистральный вектор развития олимпийской культуры / В.И. Григорьев // Философия в современном мире: диалог мировоззрений: Материалы VI Российского философского конгресса. – Н. Новгород : Изд-во Нижегородского госуниверситета им. Н.И. Лобачевского, 2012. – С. 442.

Близнюк С.С., Клименченко В.Г.

*Харьковский национальный педагогический университет
имени Г. С. Сковороды, Украина*

ФИТНЕС-АЭРОБИКА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ КАК ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

Введение. В век суперскоростей и сверхритмов человеку необходимо выдерживать высокие нервно-психические нагрузки. Сила, быстрота, ловкость, выносливость фундамент, на котором человек осваивает новые движения, учится экономно расходовать энергию, быстро реагировать на неожиданные ситуации. Человек пластичный, с хорошей осанкой и красивой походкой быстро адаптируется в новой обстановке. Как известно, для достижения сформированности этих качеств необходимо время. К сожалению, многие молодые люди, поступая в высшие учебные заведения, полностью переключаются на освоение профессии и научных достижений (это касается как технических, так и гуманитарных вузов), при этом, усугубляя свое здоровье еще и вредными привычками, несбалансированным питанием, несоблюдением режима сна и отдыха. Академические занятия по физическому воспитанию являться немаловажной и должны быть неотъемлемой частью образовательного процесса в вузах, где помимо практических занятий необходимо проведение лекций о здоровом образе жизни и о положительном влиянии физической культуры и спорта на здоровье человека.

Целью работы являлась разработка методики проведения академических занятий по физическому воспитанию в высшем учебном заведении, с использованием элементов танцевальной и силовой аэробики.

В исследовании принимали участие 105 студентов.

Результаты исследования. В современной высшей школе много внимания уделяется разработке и внедрению новых форм физического воспитания в учебный процесс студентов с целью повышения их мотиваций к занятиям физическими упражнениями, спортом и способностей ведения здорового образа жизни. Много научных работ посвящено этой проблеме, в том числе:

И.В.Кривенцова предлагает программу и авторскую методику преподавания фехтования. С.С.Ермаков, Н.А.Носко, В.Н.Маслов предлагают усовершенствовать стандартную программу, за счет внедрения методики подготовки волейболистов. Ж.Л.Козина считает, что все игровые виды спорта наиболее оптимальные для физической подготовки студентов. Л.Н.Барыбина, С.А.Семашко, Е.В.Кривенцова, Т.Н.Кравчук, Ю.В.Голенкова, Н.Н.Санжарова и др. рассматривают средства танцевальной подготовки, аэробики, ритмической гимнастики и фитнеса как наиболее популярных средств физического воспитания среди студенческой молодежи.

В наш техногенный век понятие «фитнес» вошло в жизнь так же стремительно, как и желание каждого уважающего себя человека быть в хорошей физической форме. Эта форма достигается ценой значительных физических нагрузок и упорных регулярных тренировок. Управление и организация учебно-тренировочной деятельности требуют от преподавателя тщательной и продуманной подготовки. Врожденные свойства личности, ее индивидуальные особенности, жизненный опыт, за одно и то же количество занятий, одним студентам позволяют усваивать больший объем движений, а другим — меньший. Некоторые студенты быстрее усваивают учебный материал при условии использования одной методики, а для других студентов более эффективной есть другая методика, иногда противоположная. Индивидуальный подход к студентам, внимательное отношение со стороны преподавателя, особенно на занятиях по физическому воспитанию, облегчает усвоение большого объема сложных двигательных действий.

Фитнес-аэробика и ее разновидности являются одним из самых распространенных направлений в практике физической культуры, с недавних пор используемой на базах некоторых высших учебных заведений нашей страны.

Предлагаемая методика состоит в том, что, во-первых, выполнение физических упражнений под музыкальное сопровождение оказывает позитивное влияние как на психо-эмоциональное состояние человека, так и на весь организм в целом. Этот факт не однократно подтвержден научными исследованиями в данной области (академик Б.Петровский, проф. Б.Раух, Р.Ларсон, Максим Леви, Захарова Н. Н., Авдеев В. М.) Во-вторых, аэробика позволяет эффективно использовать индивидуальный подход к занимающимся студентам с разной степенью физической подготовленности.

Как известно, в любое оздоровительное занятие должны входить три обязательных компонента нагрузки — это аэробная нагрузка, силовая и стрейчинг. Таким образом, в занятии физическим воспитанием, как и в уроке физической культуры, выделяют следующие составные части:

1. *Подготовительная* или разминка, в задачи которой входит: увеличение частоты дыхания и ЧСС, повышение температуры тела, ускорение метаболизма, повышение эластичности мышц, связок и сухожилий. Подготовительную часть занятия можно начать с разучивания или повторения основных базовых движений и перемещений, используемых в танцевальной аэробике, таких как

«marsh», «Step-Touch», «Step-Tep», «V-Step», «Cross» и т.п., а также захлесты назад «Leg Curl», подъемы колена «Knee lift» и т.п. При этом руки можно держать на поясе, либо работать ими в свободном режиме, как при ходьбе. Преподавателю необходимо акцентировать внимание на осанке занимающихся в музыкальном ритме. Продолжительность разминки составляет 10-15 минут.

2. Основная часть, решающая задачи учебно-тренировочного процесса:

- а) вывести пульс в целевую зону;
- б) разучивание новых связок и повышение координационных возможностей организма.

Используя метод постоянной аэробной нагрузки (non-stop), заучиваются небольшие повторяющиеся комбинации передвижений, состоящие из базовых движений руками (взмахи, рывки). Здесь целесообразно применить метод индивидуализации, т.е. менее подготовленные студенты продолжают работать руками в свободном режиме. Для повышения аэробной нагрузки базовые перемещения заменяются танцевальными «cross», «mambo», «Cha-Cha-Cha» и т.п., а шаги комбинируются с прыжками «Jumping», махами ногами «Kick», бегом на месте «Jog». Также можно усложнить движения руками. Здесь занимающимся также дается возможность самостоятельно варьировать нагрузку, в зависимости от физической подготовленности и самочувствия. Иными словами, от выполнения комбинации от простых базовых шагов до более сложных танцевальных комбинаций. Студенты с высоким уровнем физической подготовки, желающие совершенствовать свою физическую форму, могут использовать дополнительные утяжелители или гантели от 0,5 до 2 кг. При выполнении силовых упражнений в портере (на ковриках), а также упражнений на растяжку в заключительной части занятия, преподаватель показывает несколько вариантов выполнения упражнения на одни и те же группы мышц с различным уровнем сложности. В силовых упражнениях также могут быть предложены дополнительные грузы и гантели.

Таким образом, преподаватель условно разбивает занимающихся на подгруппы по уровню их подготовленности:

- а) студенты с высоким уровнем физической подготовленности и координационных способностей выполняют связку полностью, без упрощений, возможно, с использованием дополнительных утяжелителей;
- б) студенты с низким уровнем физической подготовленности, но хорошими координационными способностями, повторяют элементы связки на «марше», с минимальной амплитудой движения рук, либо без подскоков, самостоятельно контролируя уровень нагрузки;
- в) студенты с низким уровнем физической подготовленности и плохой координацией выполняют упрощенный вариант: только передвижения ногами, стараясь следовать музыкальному ритму и выполняя элементарные движения руками.

3. Завершающими упражнениями в классической аэробике являются упражнения на растяжку, или «стрейчинг». Как правило, стрейчингу уделяется не более 5-7 минут и в этой части занятия также необходим индивидуальный подход, т.к. здесь действует принцип «не навредить». Целью растяжки является снятие нагрузки с мышц методом растягивания, не допуская при этом перегрузок в суставах. Как известно, врожденные качества эластичности связок и сухожилий и подвижности суставов сугубо индивидуальны для каждого человека, поэтому немаловажно следить за тем, чтобы при выполнении упражнений на растяжку не возникало перерастягивов в коленных и голеностопных суставах, а также в позвоночнике. Если при наклоне вперед человек испытывает дискомфорт или болевые ощущения, то ему предлагается облегченный вариант данного упражнения – слегка согнуть колени и округлить спину. При правильном выполнении этого упражнения на растяжку обеспечивается повышение эластичности мышц, связок и сухожилий, ЧСС приходит в норму.

Выводы. Проведенное исследование показало, что виды и формы фитнес-аэробики позволяют использовать индивидуальный подход при подборе средств и методов физического воспитания. Разработанная методика дает возможность найти оптимальный вариант тренировки студентов с высоким уровнем физических возможностей, а также студентов с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но имеющих желание заниматься в основной группе по физическому воспитанию.

Перспективы наших дальнейших исследований связаны с разработкой и усовершенствованием методик преподавания оздоровительной аэробики, включающей элементы гимнастики йога и внедрение этих методик в проведение академических занятий по физическому воспитанию в вузе.

Литература

1. Акимов М.Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков: ХГАФК, 2008 – С. 9-11.

2. Барыбина Л.Н., Церковная Е.В., Блинкин И.Ю. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харьков: ХГАФК, 2008.-№ 4.-С. 35-37

3. Ермаков С.С., Апанасенко Г.Л., Бондаренко Т.В., Прасол С.Д. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2010. – № 11. – С. 31-33.

4. Ермаков С.С., Русланов Д.В., Прусик Кристоф. Новые технологии: оздоровительные упражнения комплексной направленности без использования тре-

нажеров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2011. – № 2. – С. 45-49.

5. Єрмаков С.С., Кривенцова І. В. Методологічні основи змісту навчальної дисципліни фехтування // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2010. – № 5. – С.50-55.

6. Іваненко Т. В. Можливості ритмічної гімнастики у розвитку особистості // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2008. – № 6. – С. 99-104.

7. Козина Ж.Л., Єрмаков С.С., Базылюк Т.А., Волошина Е. В. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток // Физическое воспитание студентов. – Харків: ХДАДМ, 2012. – № 1. – С. 42-47.

8. Охріменко О.В., Верещагіна О.П. Взаємодія духовного, фізичного та естетичного виховання та їх вплив на формування особистості студента // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2009. – № 5.-С. 202-205.

9. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2011. – № 1. – С. 102-106.

10. Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу. Навчальний посібник // за загальною ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ, 2012. – 146 с.

11. Футорний С. М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2011. – № 5. – С. 98-102.

12. Кривенцова І. В., Клименченко В.Г., Одокієнко І. І. Особливості методики викладання фехтування студентам педагогічного ВНЗ // науково-методичний журнал ТМФВ. – Харків :ОВС, 2011.-№11.-С. 14-18.

К.п.н. Булавкина Т.А.

Брянская государственная инженерно-технологическая академия, Россия

РАЗЛИЧИЯ В ЗНАЧИМОСТИ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗОВ

Общепризнано большое значение физической культуры и ее системы ценностей для человека и общества (В.Ю.Карпов, 2005). Физическая культура обеспечивает качество жизни населения, нейтрализует негативные условия урбанизированной социальной среды, оказывает непосредственное влияние на здоровье человека, фенотип личности, отвлекает молодежь от противоправного