

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Коляденко Светлана Ананьевна
(Киев, Украина)

КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

***Аннотация.** В статье раскрывается особенность методики применения средств танцевальной аэробики и дополнительных средств на занятиях физической культурой студенток непрофильных вузов с целью разностороннего их развития и формирования позитивного отношения к занятиям физической культурой.*

***Ключевые слова:** студентки, физическая подготовка, танцевальная аэробика.*

Kolyadenko Svetlana A.
(Kyiv, Ukraine)

COMPREHENSIVE PHYSICAL TRAINING STUDENTS OF NON-CORE FUNDS UNIVERSITIES ON DANCE AEROBICS

***Annotation.** The article deals with the methods of application of funds feature dance aerobics and additional funds for physical education lessons, students of non-core universities with a view to the diversification of their development and they have positive attitudes towards physical culture.*

***Key words:** students, physical education, dance aerobics.*

Постановление проблемы. Внедрение в практику физического воспитания студенток новых систем физических упражнений имеет хорошие перспективы в связи с тем, что они более привлекательны для девушек, имеют ярко выраженный положительный эмоциональный фон, легко встраиваются в структуру самостоятельных занятий физическими упражнениями. Несомненно, что к таким системам физических упражнений относятся различные виды аэробики, получившие широкую популярность как за рубежом, так и в нашей стране. При введении в процессе физического воспитания студенток различных видов аэробики, отмечается, что применение средств аэробики позволяет добиться у девушек комплексного развития физических качеств, повышение уровня выносливости и гибкости, а также показателей эффективности деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, скоростно-силовых способностей.

Результаты и их обсуждение. При разработке методики физической подготовки студенток непрофильных вузов надо исходить из следующих принципиальных положений. 1. Физическая подготовка студенток должна носить комплексный характер, в результате должны проследиваться развивающие эффекты относительно всех основных проявлений

двигательной функции человека. Необходимость соблюдения комплексного, разностороннего характера физической подготовки признаётся подавляющим большинством учёных и практиков в связи с тем, что недостаточный уровень того или иного физического качества или способности свидетельствует о нарушениях в функционировании отдельных физиологических систем организма и может приводить в дальнейшем как к невозможности осуществления тех или иных двигательных действий, так и к заболеваниям различного характера [1, 2].

2. Невозможность достигнуть комплексного развивающего эффекта всех основных проявлений двигательной функции девушек исключительно за счёт средств аэробики сделало обоснованным заключение о том, что для коррекции процесса их физической подготовки необходимо применение средств, двигательное содержание которых заключается в перемещении всего тела занимающегося в горизонтальном направлении: различных видов бега, беговых упражнений и горизонтальных прыжков. Названные положения, в целом, сделали логически обоснованным построение процесса комплексной физической подготовки студенток на основе средств танцевальной аэробики с применением дополнительных средств, способных внести требуемые дополнительные развивающие эффекты. В связи с этим методика комплексной физической подготовки студенток должна включать в себя как аэробную часть, так и дополнительную часть, которая позволит сформировать новое, несвойственное для методики, построенной исключительно на основе средств аэробики, качество – комплексный характер воздействия на основные физические качества девушек. Занятия аэробикой строятся по традиционной схеме и включают разминку, аэробную часть, силовую или партерную часть и заминку. Дополнительные средства коррекции физической подготовки студенток для придания ей комплексного характера вводятся после аэробной части во время силовой или партерной части. Интенсивность занятий контролируется по ЧСС и определяется следующим образом: до 140 уд/мин – низкая интенсивность; 140–160 уд/мин – средняя интенсивность; 160-180 уд/мин – высокая интенсивность. Проверка эффективности такой методики комплексной физической подготовки студенток непрофильных вузов проводится по классической схеме - формируются контрольная и экспериментальная группы. Предполагается, что в начале занятий отобранные группы будут идентичны по показателям физической подготовленности. Но если в течении учебного года контрольная группа будет изменять в физическом воспитании только традиционные средства танцевальной аэробики, а экспериментальная группа будет заниматься по новой методике, то в конце эксперимента будут зафиксированы достоверно более высокие результаты в тестах физической подготовленности у студенток экспериментальной группы. Методика должна строиться из расчёта структуры учебного года: сентябрь – декабрь – первый семестр учебного года, январь – сессия и каникулы, февраль – май – второй семестр учебного года. Направленность комплексов должна изменяться каждые четыре недели. Величина нагрузки изменяется волнообразно от недели к неделе: первая неделя – малая нагрузка, вторая неделя – большая нагрузка. Необходимо отметить, что нагрузка варьируется как по показателям деятельности сердечно-сосудистой системы, в первую очередь по частоте сердечных сокращений (ЧСС) (нагрузки аэробного характера), так и по

внешним показателям (нагрузки скоростно-силового характера): скорости бега, высоте и длине прыжков и т. п. Контроль и варьирование нагрузки по ЧСС позволит избежать переутомления, учитывать индивидуальные особенности девушек, а контроль и варьирование нагрузки по степени проявления скоростно-силовых способностей дадут возможность избежать перегрузки опорно-двигательного аппарата и его травмирования. Учебный год делится на периоды, во время которых решаются различные задачи и, соответственно, применяются различные средства и методы физической подготовки [3, 5]. В первом периоде решаются следующие задачи: – обучение основным движениям аэробики; – ознакомление со структурой занятия по аэробике; – определение индивидуальных особенностей реакции организма на нагрузку, подбор музыкального сопровождения для нагрузок различной интенсивности; – «втягивание» организма девушек в работу аэробного характера. Применяется широкий круг упражнений танцевальной аэробики. Интенсивность занятий – низкая, объем аэробной части преимущественно малый (20-30 мин). Второй период: – развитие аэробной выносливости – выполнение средних объемов аэробной нагрузки низкой интенсивности; – развитие выносливости в смешанном режиме – опробование средств аэробики средней интенсивности; – развитие силовой выносливости – силовые упражнения в силовой части занятия; – развитие гибкости – упражнения на гибкость в силовой и партерной части занятия. Применяется комплекс упражнений танцевальной аэробики низкой интенсивности, продолжительность аэробной части 30-40 мин. Третий период: – совершенствование аэробной выносливости – выполнение больших объемов аэробной нагрузки низкой интенсивности; – совершенствование выносливости в смешанном режиме – выполнение малых объемов нагрузки средней интенсивности; – развитие скоростно-силовых способностей – выполнение большого объема прыжковых упражнений аэробики и небольшого объема горизонтальных прыжковых упражнений в силовой части занятия; – совершенствование силовой выносливости; – развитие гибкости – упражнения на гибкость в силовой и партерной части занятия. Аэробная часть занятий содержит большой объем упражнений прыжкового характера низкой интенсивности. Четвёртый период: – совершенствование выносливости в смешанном режиме – выполнение средних объемов упражнений средней интенсивности; – совершенствование скоростно-силовых способностей – выполнение средних объемов горизонтальных прыжков и бега с высокой скоростью; – совершенствование аэробной выносливости – выполнение средних и больших объемов упражнений низкой интенсивности; – совершенствование силовой выносливости – выполнение средних объемов силовых упражнений в силовой части занятия; – развитие силовых способностей. Пятый период должен совпадать с сессией и каникулами у студенток и иметь переходный характер. Студенткам выдаются индивидуальные задания, направленные на сохранение индивидуальной аэробной подготовленности, включающие также небольшой объем упражнений для поддержания силовой выносливости и гибкости. Шестой период: – совершенствование аэробной выносливости – выполнение больших объемов упражнений низкой интенсивности; – совершенствование силовой выносливости – выполнение средних и больших объемов упражнений для

развития силовой выносливости; – совершенствование гибкости. Седьмой период: – совершенствование аэробной выносливости – выполнение больших объёмов упражнений низкой интенсивности; – развитие выносливости в смешанном режиме – выполнение средних объёмов упражнений средней интенсивности; – совершенствование силовой выносливости – выполнение большого числа упражнений с сопротивлением; – развитие силовых способностей – выполнение упражнений с большими и максимальными сопротивлениями; – развитие скоростно-силовых способностей – применение больших объёмов аэробных упражнений прыжкового характера, а также выполнение горизонтальных прыжковых упражнений; – совершенствование гибкости. Основные задачи восьмого периода: – поддержание уровня аэробной выносливости – выполнение больших объёмов малоинтенсивных аэробных упражнений; – поддержание уровня выносливости в смешанном режиме – выполнение среднего объёма упражнений средней интенсивности; – развитие анаэробной выносливости – выполнение небольших объёмов упражнений в высоком темпе; – развитие скоростно-силовых способностей – выполнение горизонтальных прыжков и бега с максимальной и непредельной скоростью, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий; – поддержание уровня силовой выносливости – выполнение средних объёмов силовых упражнений со средними сопротивлениями; – поддержание уровня силовых способностей – выполнение небольшого объёма упражнений с большими и максимальными сопротивлениями; – совершенствование гибкости. Девятый период: – совершенствование скоростно-силовых способностей; – поддержание уровня аэробной и смешанной выносливости; – поддержание уровня собственно силовых способностей и силовой выносливости; – совершенствование гибкости. В этом периоде применяется наибольшее среди других периодов число упражнений для развития скоростно-силовых способностей, в том числе большой интенсивности, так как этот период является заключительным. В последнюю неделю общая нагрузка снижается, что позволит девушкам восстановить силы и подготовиться к тестированию физической подготовленности.

Заключение. Таким образом, методика физической подготовки студенток, основанная на применении средств танцевальной аэробики и прыжковых упражнений, связанных с перемещением всего тела по горизонтали, а также различных видов бега и беговых упражнений, позволит не только оказывать эффективное развивающее воздействие на показатели деятельности важнейших физиологических систем организма девушек (дыхательной и сердечно-сосудистой), но и соответствующим образом совершенствовать координацию, связанную с перемещением всего тела в пространстве, и скоростно-силовые способности. Это, в целом, позволит значительно улучшить показатели физической подготовленности девушек в широком круге тестов, добиться подлинно комплексного воздействия на проявление двигательной функции студенток.

Список использованных источников:

1. Голякова, Н. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике: автореф. дис. канд. пед. наук / Н. Н. Голякова. – Сургут, 2003. – 23 с.