

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Томской области

Национальный исследовательский Томский государственный
университет

Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VIII Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 13-14 ноября 2014 года

кардиореспираторной системы. Чем эффективнее работа сердечно-сосудистой системы, тем выше функциональные возможности вегетативных систем организма, тем больше величина PWC_{170} .

Трехлетний мониторинг доказал эффективность предложенных методик, применяемых в рамках базовой спортивно-ориентированной педагогической технологии физического воспитания в ТГУ. Учитывая полученные результаты, данные методики можно рекомендовать для практического использования.

Список литературы:

1. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский. – М.: Советский спорт, 2009. – 348 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - с. 27-32.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Академия, 2001. – 480 с.
5. Шилько В. Г. Физическое воспитание студентов с использованием лично-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта / В. Г. Шилько. – Томск: ТГУ, 2005. – 176 с.

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ТГУ ПО АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ «PILATES»

*Прохоровская Е.В. (Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск)*

Несмотря на то, что спортивная аэробика в университете имеет направленность оздоровительного характера, студентам приходится тренироваться на уровне предельных физических нагрузок и участвовать в соревнованиях высокой категории. Элементы, которые выполняют спортсменки весьма специфические, включающие в себя «взрывные» упоры, интенсивные прыжки, амплитудные махи и повороты[4]. Поэтому, помимо общей физической подготовленности, аэробисткам важна и специальная физическая подготовленность[2]. Но если в спортивных школах есть возможность развивать специальную физическую подготовленность, то к студентам нужен особый подход. Так как студенты нагружены учебой в университете и подработкой, то время тренировок у них ограничено до минимума, всего 8 часов в неделю. И кроме этого, очень важна эмоциональная нагрузка студентов, так как они все подвержены стрессу из-за предстоящих

зачетов и экзаменов. Поэтому для повышения специальных физических качеств спортсменок нами было выбрано одно из самых популярных фитнес направлений – Pilates.

Pilates (Пилатес) – система упражнений, направленных на детальную проработку мышц тела включая мелкие, не участвующие в упражнениях. В результате занятий пилатесом происходит увеличение подвижности суставов, позвоночника, укрепление мышц пресса и улучшение гибкости. Кроме этого, главной особенностью пилатеса является методика дыхательных упражнений, которая способствует насыщению крови кислородом, увеличивает объем легких, позволяет управлять энергией организма[3].

Цель нашей работы состояла во внедрении комплекса упражнений, который был бы направлен не только на укрепление мышц, но и способствовал повышению специальной физической подготовленности студенток.

Материалы и методы. Программа исследования включала в себя несколько тестов. Нами было выбрано 3 аэробных элемента (геликоптер – helicopter, упор углом ноги врозь – straddle support, безопорный вертикальный шпагат – free vertical split) которые отображают специфику физической подготовки. Далее нами была протестирована команда ТГУ (8 девушек в возрасте 20 лет) до и после эксперимента. После начального тестирования спортсменки в течении двух месяцев (1.03-1.05.2014) выполняли в начале тренировки 40-минутный комплекс упражнений «Pilates». После истечения указанного времени, девушки были протестированы повторно (таблица 1, рисунок 1).

Результаты. Комплекс упражнений «Pilates», состоит из 3х частей:

1 – разминочные упражнения, включают в себя плавные движения головой, плечами, наклоны туловища и удержание выпадов, сопровождаемые глубоким дыханием.

➤ Например, упражнение «Наклон с переводом туловища с одной стороны в другую». Перед выполнением делаем вдох-выдох, ноги в широкой стойке, руки в сторону. Далее выполняем максимальный наклон влево, правая рука также тянется в левую сторону, делаем вдох и переводим туловище, через наклон вперед, в правую сторону – выдох.

2 – основная часть, непосредственно направлена на повышение качества специальной физической подготовки. Это характерные для пилатеса статические положения тела, такие как «планка», «горка», а так же различные упражнения на мышцы спины и живота.

➤ Например, упражнение «сотня». Лежа на спине, ноги прямые, оторваны от пола, колени и стопы прижаты друг к другу, руки вытянуты вдоль туловища, живот втянут, спина плотно прижата к полу, плечи опущены, подбородок не касается груди. На выдохе верхнюю часть туловища поднять вверх, оторвав плечи и лопатки от пола. Важно, чтобы прогиб происходил в верхней части туловища, а не в области шеи. На пять счетов делаем вдох, поднимаем руки вверх или параллельно полу, быстро опускаем, имитируя удар ладонями по воде; на пять счетов – выдох, повторяя руками то же движение. От

100 до 150 ударов руками. Это упражнение формирует плоский живот и твердый пресс, ускоряет процесс кровообращения по всему телу, улучшает дыхание, удлиняет позвоночник.

➤ Упражнение «уколы в потолок» (up prick), лежа на спине, поднимаем прямые ноги вверх. Плечи и шея расслаблены. Начинаем серию «уколов в потолок» - очень быстрый и небольшой, на несколько сантиметров, прыжок ягодицами вверх за ногами, как бы касаясь потолка большими пальцами ног. Данное упражнение направлено на укрепление и растяжение внутренних и внешних мышц бедер и ягодиц, укрепление мышц сгибателей бедер, нижней части брюшного пресса.

➤ Упражнения в упоре на руке (twist), на вдохе поднимаем корпус вверх, вытягивая руку в потолок. Смотрим на ладонь навверх, тянемся за рукой и за макушкой вперед. Вытягиваем корпус в одну прямую линию. Можно оставаться в этой позиции на несколько дыханий, потом плавно, на мышцах опорной руки, опускаясь на пол, можно вытянуть руку за голову, вытягиваясь всем телом за ней, потом вернуть её в положение параллельно стене и только тогда медленно опуститься на пол. Упражнение направлено на укрепление пресса, рук и плеча. Улучшение координации и баланса.

➤ Упражнение «отжимания» (push-ups), стоя на коленях и ладонях, напрягаем мышцы низа живота, стабилизируем позвоночник в естественном положении и отрываем колени от пола, вытягиваясь в одну линию от макушки до стоп. Выполняем по 3 отжимания, прижимая локти к корпусу. После очередного отжимания корпус закрепляем в упоре лёжа и выполняем несколько движений назад и вперед на носках. При этом не поднимая и не опуская таз. Далее отжимания начинают выполняться с одной поднятой вверх ногой, держа её параллельно полу. Затем переходим в позицию «планка на локтях», выполняем стойку на локтях. Из этого положения выполняем движения вперед назад и поднимаем ноги. Затем, опускаем ноги вниз и туловище обратно в параллель с полом. Упражнение направлено на укрепление мышц верхней части корпуса: рук, плеч, груди, а также центра и задней поверхности ног.

3 – упражнения на развитие гибкости.

➤ Спокойные упражнения, например «кошка», и позиции релаксации, например «поза ребенка». Несколько вдохов и выдохов с наклоном вперед. Последующая растяжка слегка увеличивает длину мышц, что делает занятие ещё более эффективным[1].

Комплекс упражнений выполнялся в экспериментальной группе в течение 2-х месяцев и проводился в начале каждой тренировки в течение 40 мин. По истечении двух месяцев в группе были зафиксированы результаты в контрольных упражнениях (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования спортсменок до и после эксперимента

№ участницы	helicopter ценность – 0,4		straddle support ценность – 0,2		free vertical split ценность – 0,3	
	до экс-та	после экс-та	до экс-та	после экс-та	до экс-та	после экс-та
1	0,4	0,4	0,2	0,2	0,3	0,3
2	0	0,4	0	0,2	0	0,3
3	0	0,4	0	0,2	0,3	0,3
4	0,4	0,4	0,2	0,2	0	0
5	0	0	0	0,2	0,3	0,3
6	0	0,4	0,2	0,2	0	0,3
7	0	0,4	0	0,2	0,3	0,3
8	0	0	0,2	0,2	0,3	0,3
сумма	0,8	2,4	0,8	1,6	1,5	2,1
средний балл	0,1	0,3	0,1	0,2	0,187	0,262
качество исполнения в %	25	75	50	100	62,5	87,5

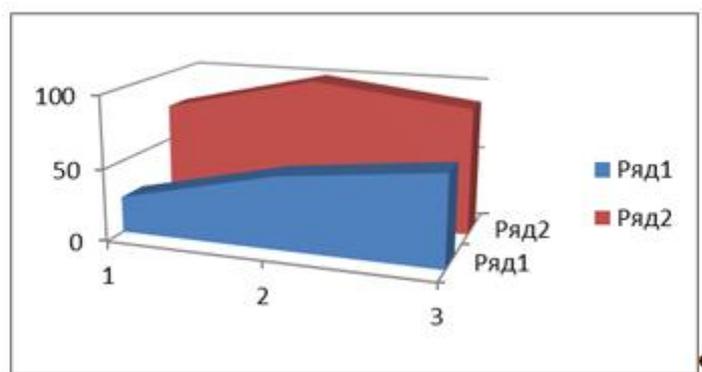


Рисунок 1 – Результаты тестирования уровня специальной физической подготовленности спортсменок до и после проведения педагогического эксперимента

Ряд 1 – до эксперимента

Ряд 2 – после эксперимента

Заключение. Как показали результаты исследования, применение аэробицами комплекса упражнений «Pilates» не требует много времени, но позволяет повысить эффективность специальной физической подготовленности в 2 раза. Предлагаемый комплекс упражнений доступен для любого возраста и не травмоопасен. Следовательно, он может широко применяться при физической подготовке студентов, с целью повышения уровня их физической подготовленности.

Список литературы:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. -М.: Теория и методика, 2002. Том 1, 34 с.
2. Чернов К.Л. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки. М.: Физкультура и спорт, 1988. 129 с.
3. P&Y // pilatesyoga: Pilates – статьи. М.: Москва 2014. URL: <http://www.pilatesyoga.ru/pilates> (дата обращения 17.04.2014)
4. Federation internationale de gymnastique // [правила соревнований по аэробной гимнастике 2013-2016] / Одобрены исполнительным комитетом ФИЖ, уточненные после Межконтинентального Курса судей в феврале 2013. [Москва, 2013]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com> (дата обращения 13.03.2014).

МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Томский государственный университет, г. Томск)

На сегодняшний день проблема дефицита двигательной активности населения является одной из наиболее актуальных во всем мире. Ее обострение обусловлено невиданными успехами во многих областях науки и сферах производства материальных благ, поскольку они стали причиной того, что у большинства наших современников не удовлетворяется естественная потребность в двигательной активности, которая обеспечивает эффективное функционирование систем жизнедеятельности человека. Особую обеспокоенность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма. Как показывает анализ современных исследований, повседневная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Тот факт, что двигательная активность является неременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья, указывает на острые проблемы ее дефицита у студентов. Масштабность данной проблемы подтверждается результатами научных исследований последних лет, согласно которым в высших учебных заведениях обучается более 50% студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Основной формой физического совершенствования студентов в настоящее время по-прежнему является процесс физического воспитания. Именно он в большей степени и решает основные задачи, связанные с укреплением здоровья, формированием мотивации к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и повышением уровня физической подготовленности студентов. Учебный процесс по физическому воспитанию в