

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

потенциала и получить практические рекомендации по направленности физической подготовки.

Список литературы:

1. Малиновский С.В., Сячин В.Д. Физическая культура в режиме труда, учебы и отдыха: Учебно-методическое пособие. М.: РГАФК, 1999. 113 с.
2. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976. 504 с.
3. Нестеров В.А., Воротилкина И.М., Могилев В.Е. Мотивационно-эмоциональный аспект двигательной активности детей дошкольного возраста: Учебное пособие. Хабаровск; ДВГАФК., 1998. 68 с.
4. Раимова Э.Н., Пономарчук В.А. Физкультурно-спортивные интересы современного студента // Актуальные проблемы физического воспитания и здоровья населения: Тез. науч. докл. Смоленск: СГМИ., 1992. С. 62 – 63
5. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями И.С. Сырвачева. Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. ДВГУ. Владивосток, 2003. С. 108 – 111.
6. Шилько В.Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно – ориентированного содержания физкультурно – спортивной деятельности: Автореф. дис д - ра пед. наук. М., 2003. 48 с.
7. Юдина Н.М. Методика определения и оценки физического потенциала студентов вуза дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Волгоград, 2007. 172 с.

СЛАЙД-АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Землякова З.С., Шилько В.Г. (*Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск*)

В связи с возрастанием интенсивности обучения в Высшей школе, связанной с изменениями в социально-экономической и политической сферах российского общества, возрастает и актуальность проблемы достижения оптимальных уровней физической подготовленности и состояния здоровья бакалавров и магистров, которые являются важной составляющей их профессиональной подготовки. В настоящее время в педагогическую практику физического воспитания внедрено большое количество педагогических технологий, ориентированных на эффективную реализацию основных задач физического воспитания и направленных на удовлетворение физкультурно-спортивных интересов и потребностей студенческой молодежи. [1, 2, 6] Однако, несмотря на многочисленные исследования в физкультурно-спортивной отрасли в настоящее время отсутствуют методические

рекомендации по использованию слайд – аэробики в педагогической практике физического воспитания студентов вузов. Поэтому для изучения влияния данного направления двигательно-мышечной активности на показатели физической подготовленности и функциональное состояние студентов необходимы экспериментальные исследования.

Аэробика с ее разнообразием, динамичностью, эмоциональной окрашенностью и доступностью, безусловно, повышает интерес к занятиям, решая при этом воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи. Термин «Аэробика» был впервые введен американским врачом Кеннетом Купером в 1960 году. Происхождение термина идет от слова "аэробный", то есть идущий с участием кислорода, физиологическая основа которого характеризует способ энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. К.Купером была предложена строго дозированная система физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (бег, плавание, лыжи). В своей книге «Аэробика», изданной в 1963 году, Купер изложил результаты исследований влияния аэробных нагрузок на человеческий организм. [4, 6, 7] Однако стоит заметить, что история возникновения аэробики, как нового направления физической активности, началась раньше. На рубеже XIX-XX веков французский физиолог Жорж Демени разработал систему физических упражнений, при выполнении которых обращалось особое внимание на ритм движений, т.е. длительность и оптимальное чередование фаз расслабления и напряжения мышц. Кроме этого большое значение Ж. Демени придавал воспитанию физических качеств ловкости и гибкости. Он настаивал на том, чтобы все движения были непрерывными, «закругленными» и выполнялись по всем направлениям с максимальной амплитудой. Система выполнения физических упражнений Ж. Демени послужила основой возникновения поточного метода и принципа непрерывности, которые впоследствии обогатили теорию и методику физической культуры. [5, 7]

Использование поточного метода является одной из характерных особенностей ритмической гимнастики и аэробики. И вполне возможно, что благодаря данному методу в настоящее время аэробика имеет большую популярность. В общей сложности специалисты насчитывают около 200 различных оздоровительных программ по аэробике [6, 7]: танцевальные направления Bellydance, Кардиостриптиз, Hip-hop аэробика, Латина, Zumba и т.д.; а так же с использованием нового технического оснащения, позволяющего разнообразить тренировочный процесс (степ-аэробика, слайд-аэробика, coreboard аэробика, фитбол-аэробика, аквааэробика, HotIron и прочее.)

Не смотря на большое количество исследований в данной области педагогики, научных работ посвященных слайд-аэробике сравнительно мало. Возможно в силу молодости данного направления фитнеса, возникшего в 1993 году. Принципиальным отличием от других видов аэробики является использование латерального движения (т.е. бокового), которое производится на специальном коврике со скользящей поверхностью – Слайде (размером 180*61 см) и боковыми фиксаторами – рампами, которые служат опорой для ног и

ограничителями движения. Для занятий на слайде используют специальную обувь, бахилы, которые надевают поверх кроссовок. Основное двигательное действие на слайде – это скольжение от одной ramпы до другой без отрыва от поверхности слайда. Вследствие специфичности и нестандартности этого движения тренировка на слайде, во-первых, является одной из самых интенсивных аэробных тренировок, во-вторых, считается силовым видом аэробики, поскольку требует значительных мышечных напряжений приводящих и отводящих мышц бедра, даже в простом базовом движении. Существуют противопоказания к занятиям слайд-аэробикой, прежде всего это проблемы с опорно-двигательной системой или коленями, однако для людей с избыточной массой тела слайд-аэробика является оптимальным видом занятий физическими упражнениями, так как слайд обеспечивает безударную нагрузку (*ущадящая нагрузка на мышцы голени и стопы*). Безударная нагрузка обеспечивается отсутствием в данном виде физической активности прыжков и подскоков.

Содержание занятий слайд-аэробикой представлено адаптированными базовыми шагами, которые составляют основу классической аэробики. [6] При разучивании упражнений слайд аэробики первым осваивается базовое движение – боковое скольжение (Basic slide), которое можно делить на четыре, три или две части. Одна нога ставится на черную полосу около ramпы, вторая – рядом, как можно ближе, стопы стоят параллельно. Одну ногу (ведущую) следует вести по скользящей поверхности к противоположной ramпе. Второй ногой (отстающей) отталкиваться, напрягая мышцы внешней и передней поверхности бедра. Колени должны быть слегка согнуты, стопы прижаты, без отрыва пяток. Оттолкнувшись, необходимо удерживать ноги широко и скользить, пока ведущая нога не встанет на резиновую полосу около ramпы. После этого подтянуть отстающую ногу.

Затем к базовому скольжению добавляются движения классической аэробики, например, скольжение завершается подъемом колена (slide knee up) или захлестыванием голени (slide leg curl). Важно помнить, что отрыв одной ноги от поверхности слайда можно осуществлять только тогда, когда опорная нога находится на резиновой поверхности ограничителя, чтобы занимающиеся не теряли равновесия. Движения рук в слайд - аэробике менее разнообразны по сравнению с классической, так как выполнение упражнений в слайд-аэробике сопряжено с необходимостью удерживать равновесие на скользкой поверхности, а ассиметричные и амплитудные движения рук могут привести к падению.

Слайд – аэробика, как и другие направления оздоровительной аэробики, обладает комплексным воздействием на организм занимающихся. Научных исследований, посвященных изучению влияния аэробной нагрузки на состояние здоровья и воспитание физических качеств человека достаточно много.

Так анализ научно-методической литературы показал, что занятия аэробикой оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат и композицию тела.

Влияние аэробики на сердечно-сосудистую систему состоит в благотворном воздействии на частоту сердечных сокращений, количество которых у тренированного человека составляет 65 ударов и ниже в состоянии покоя, благодаря чему увеличивается время расслабления сердца, в момент когда оно получает артериальную кровь, богатую кислородом. Аэробные тренировки улучшают и насосную функцию сердца, увеличивается объем крови, который за одно сокращение способно вытолкнуть сердце в аорту в состоянии покоя (с 70 мл. у не тренированных людей до 110 мл. у систематически тренирующихся). В процессе тренировок увеличивается и жизненная емкость легких, за счет увеличения количества вовлеченных в акты дыхания альвеол. [3, 4]

Положительный эффект аэробики отмечен и в мышечной системе: увеличивается количество капилляров, и размер митохондрий в клетках; улучшается способность митохондрий к окислительному восстановлению АТФ; повышается содержание миоглобина. Тренировки аэробного характера способствуют «сжиганию» жиров как основного источника энергии, что позволяет назвать аэробику одним из лучших способов борьбы с лишним весом. [4] Ожирение в настоящее время – это актуальная проблема человечества в целом, и к борьбе с ней нужно подходить комплексно, используя различные средства и методы, в том числе и физическую активность, как одну из радикальных средств борьбы с лишним весом. Кроме этого физические упражнения аэробного характера способствуют увеличению в крови гормонов-эндоморфинов, которые уменьшают болевые ощущения, улучшают показатели быстроты реакции и сокращают временной период адаптации организма к нагрузкам. [4]

Кроме положительных изменений в показателях функционального состояния у занимающихся аэробикой, отмечены аналогичные сдвиги в развитии таких физических качеств как общая выносливость, гибкость, координация движений, сила и силовая выносливость (*применительно к силовым видам аэробики*). [1, 2, 4]

Позитивные изменения в показателях физической подготовленности и состояния здоровья сопровождаются и изменениями психо-эмоциональной сферы занимающихся, которые проявляются в улучшении настроения, снижении утомляемости, повышении сопротивляемости к внешним и внутренним стресс-факторам.

В конечном итоге, все перечисленные факторы способствуют формированию мотивации у занимающихся данным видом физической активности. [1, 2]

Таким образом, в настоящее время слайд-аэробика имеет неплохие перспективы быть востребованной у студенческой молодежи. Но для

повышения ее привлекательности необходимо проведение целого ряда мероприятий научно-методического и организационного характера.

1. Провести анализ научно-методической литературы и оценить влияние различных направлений оздоровительной аэробики на организм занимающихся.

2. Разработать и научно обосновать специальную методику занятий слайд - аэробикой для студентов.

3. Разработанную методику внедрить в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» на уровне экспериментальной и контрольной групп.

4. По результатам эксперимента оценить эффективность влияния данной методики на состояние здоровья, физическую подготовленность и психоэмоциональную сферу студентов.

5. Разработать методические рекомендации по использованию слайд – аэробики в учебном процессе студентов вузов.

Список литературы:

1. Беженцева Л. М. Особенности методики занятий по физическому воспитанию со студентками Томского государственного университета. // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – №344. – С. 160 – 162.

2. Калинина И. Ф. Комплексная методика проведения занятий по оздоровительной аэробике со студентами технического вуза. // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 2. – С. 50 – 54.

3. Капилевич Л.В. Физиология спорта: учебное пособие / Л.В.Капилевич – Томск: 2011. – 153 с.

4. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 1: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

5. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В. Менхин, А.В Менхин. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

6. Оздоровительная аэробика: Методические рекомендации часть 1 / Сост. Л.М. Беженцева [и др.] . – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2008. – 56 с.

7. Павлушина А. Классификация аэробики. [Электронный ресурс]: - URL: <http://www.fialka63.narod.ru/aerobica.htm> (дата обращения: 25.09.2014).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Шойсоронов К.С., Иноземцева Е.С. *(Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск)*

В каждой легкоатлетической дисциплине имеется своя техника исполнения. В беге на средние дистанции техническая подготовка позволяет спортсмену пробегать определенную дистанцию с планируемой скоростью и способствует наиболее рациональному и оптимальному использованию