

ВЛИЯНИЕ СОЧЕТАНИЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ И ОФП НА ДИНАМИКУ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ВУЗА

Зотин В.В., Мельничук А.А.

*Сибирский государственный университет науки и технологий, им. В.Ф.Решетнева,
Красноярск, Россия*

***Аннотация.** В статье рассматриваются факторы, влияющие на функциональное и физическое развитие девушек. Внесение аэробики в программу занятий физической культурой повысило эффективность процесса физического воспитания студенток вузов.*

***Ключевые слова:** оздоровительная аэробика, студентки, показатели физических качеств.*

Обучение в вузе сопряжено с большой умственной и нервно-эмоциональной нагрузкой, влечет за собой недостаточность двигательной активности, отражаясь на работоспособности человека, ухудшая при этом сон, настроение (тонус мышц снижается, ухудшается работа внутренних органов).

Культура двигательной активности является ведущим компонентом физической культуры. Правильно подобранные упражнения помогают повысить работоспособность, достичь определенных результатов и поддерживать их. Усиленное выделение эндорфинов снимает психическое перенапряжение, уменьшает вероятность депрессии за счет нормализации психоэмоционального состояния.

Инженерно-экономический институт СИБГУ, имени В.Ф.Решетнева отличается от других институтов изначально тем, что подавляющее большинство студентов – девушки, поэтому чтобы повысить эффективность процесса физического развития в программу занятий физической культурой была добавлена оздоровительная аэробика.

Аэробика выгодно отличается от однообразных циклических нагрузок, является активным стимулятором деятельности сердечно-сосудистой системы и приближена в этом качестве к таким физическим нагрузкам, имеющим оздоровительное значение, как бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание. Использование музыкального сопровождения позволяет снять монотонность от многократного выполнения однотипных движений. Упражнения под музыку вызывают положительные эмоции, стремление выполнять движения энергично, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Все это сопровождается эндокринными сдвигами, которые способствуют повышению функциональных возможностей организма.

При правильно подобранной дозировке и разноплановости занятий (чередование занятий ОФП с занятиями аэробикой) создаются все предпосылки для правильного физического развития, его гармонизации, формирования новых разнообразных двигательных навыков. Существует возможность широкого варьирования физической нагрузки путем увеличения или

уменьшения, как количества упражнений, так и числа их повторений. За счет поточного метода выполнения упражнений на занятиях аэробики возрастает плотность занятий.

Разучивание под музыку структурно сложных двигательных действий развивает координацию, наблюдательность, способность анализировать и обобщать свои действия. Успешное разрешение структурно-сложных двигательных действий вызывает у занимающихся положительные эмоции, тем самым стимулируя желание и потребность разрешения еще более сложных двигательных задач.

Изменение форм тела, изящные движения, технически правильное выполнение сложных действий, блоков шагов ведут к преодолению чувства неуверенности. Музыка придает эмоциональную окраску занятиям, задает ритм, характер и управляет темпом движений. Музыкальное сопровождение обогащает уроки эстетическим содержанием и делает движения более выразительными, точными и красивыми.

Для определения влияния сочетания ОФП и аэробики на двигательные возможности студенток проводились исследования с группой девушек в количестве 64 человека.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 1,5 часа по программе «ОФП + аэробика», в том числе 1 раз в неделю на открытом воздухе. Включали в себя общеразвивающие упражнения, кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, упражнения на ловкость и координацию. Во время занятий в спортивном зале применялись: оздоровительная аэробика, адаптированная для данной группы, как для начинающих.

Первые занятия в зале были ознакомительно-обучающие. Группа студенток была ознакомлена с предметом аэробики. Были разучены основные базовые шаги, которые в дальнейшем облегчали задачу девушек в запоминании двигательных блоков.

Основным содержанием занятия являлось выполнение специально разработанной программы продолжительностью от 60 до 75 мин с использованием музыкального сопровождения 130-138 акц. /мин.

Занятия были разноплановыми в том отношении, что включали в себя развитие всех основных физических качеств, или каждого в отдельности, в зависимости от задач занятия.

Занятие состояло из трех частей.

Подготовительная часть (7-12 мин). Включает в себя использование ОРУ определяющее плавное повышение нагрузки. Блок состоит из базовых шагов, полуприседов, не менее 8 повторов, направлен на подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке. При этом упражнения не только согревают мышцы и суставы, но и совершенствуют физические качества (скоростные, скоростно-силовые, координацию, внимание, быстроту

реакции). Упражнения динамичны и сопровождаются небольшими перемещениями (при ЧСС 110-120 уд/мин).

Основная часть (30-45 мин). Включает в себя аэробные упражнения, так называемая «кардиотренировка»: шаги, прыжки, подскоки, ходьба, бег, повороты, махи (при ЧСС 130-140 уд/мин). Этот вид физической нагрузки стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы также, как циклические виды спорта, но с более высоким эмоциональным подъемом. Беговые упражнения в высоком темпе способствуют переходу из аэробной зоны мощности работы энергообеспечения в анаэробную и по времени составляют от 1 до 3 мин при ЧСС «180 – возраст» (пик нагрузки).

Представлены упражнения для укрепления мышечного «корсета» позвоночника, мышц спины, брюшного пресса, рук, ног. Работают все суставы: коленный, тазобедренный, плечевой, весь позвоночный столб. Возможны комбинированные упражнения, упражнения на силу, гибкость, специальные упражнения. Происходит формирование правильной осанки; воспитание общей координации; развитие силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости, гибкости; овладение основными двигательными навыками, изучение и совершенствование специальных упражнений; воспитание морально-волевых качеств; умение использовать приобретенные навыки.

В силовой части партера работают подходами 3x8, 3x10, либо выполняют упражнение на 8, 16, 32 счета в зависимости от задач занятия.

Заключительная часть (5-15 мин). Включены корригирующие упражнения с целью коррекции осанки, упражнения на растягивание и расслабление, что способствует восстановлению, снятию напряжения, снижению обменных процессов в организме и понижению ЧСС до уровня, близкого к норме.

В течение учебного периода два раза в год для определения уровня развития двигательных качеств девушек проводились контрольные тесты по четырем нормативам физического развития. Эти нормативы позволяют дать оценку следующим физическим качествам:

1. Скоростным (бег 100 м).
2. Выносливость (бег 2000 м).
3. Силовым («пресс» – сила мышц брюшного пресса).
4. Скоростно-силовым (прыжок в длину с места).

Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы каждые 2 месяца использовался тест «Проба Руфье» (Индекс Руфье).

Подсчет ЧСС производится на шейной артерии или над лучезапястным суставом. Три измерения частоты пульса преобразуются в одно число с помощью формулы:

$$\text{ИР} = 4 \times (\text{P1} + \text{P2} + \text{P3}) - 200: 10,$$

где P1- пульс в покое за 15 сек.

P2- пульс за 15 сек после нагрузки (20 приседаний за 20 секунд),

R3- пульс за 15 сек после минуты восстановления.

Критерии оценки таковы:

0 – 5 «отлично»

5,1 – 10 «хорошо»

10,1 – 15 «удовлетворительно»

15,1 – 20 «неудовлетворительно».

По результатам тестирования проведен анализ изменения показателей деятельности сердечно-сосудистой системы и динамики физического развития студентов.

Наглядно уменьшение показателя в связи с улучшением деятельности сердечно-сосудистой системы.

На основании проведенного исследования можно утверждать, что:

1. Однообразная физическая нагрузка в группах ОФП может привести к состоянию ступора, т.е. результаты остаются на том же уровне или ухудшаются.

2. Занятия ОФП и оздоровительной аэробики, гармонично сочетаясь, дают всестороннюю физическую подготовку и улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы.

3. Повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы, влечет за собой повышение двигательных возможностей студенток и, как следствие, улучшаются показатели скоростных, скоростно-силовых, силовых показателей и общая выносливость.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Зотин, В. В. Применение фитнес технологий в вузах / В. В. Зотин, А.А. Мельничук, В.В. Щукина // Аллея науки. - 2017. - №8. - Т.2. - С.90-93

3. Зотин, В. В. Нетрадиционная гимнастика Bellydance в практике физического воспитания вузов / В. В. Зотин, Я. В.Чешуина // Сб.ШІ Всеросс. науч. практ. конф. "Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании". - Чайковский, 2011. - С.122-123

4. Сиднева, Л. В. Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика преподавания: учеб. пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц // Физическая культура и спорт. - М., 2000. – 74 с.