

Помогают ли занятия аэробикой в работе	Да – 82% Нет – 18%	Да – 94% Нет – 6%
Изменился ли показатель простудных заболеваний	Да – 9% Нет – 56% (почти не болели и до занятий)	Да -78 % Нет -22%
Изменился ли внешний вид занимающихся	Да – 82% Нет – 18%	Да – 78% Нет – 6% Не знают – 17%
Как влияют занятия на настроение занимающихся?	Положительно – 100%	Положительно – 100%
Почему вы выбрали именно занятия аэробикой?	Улучшается настроение, самочувствие, ритмичная музыки, активные движения – 100%	Улучшается настроение, самочувствие, ритмичная музыки, активные движения – 100%

Из таблицы видно, какое влияние оказывает аэробика на занимающихся.

Заключение. Результаты анкетирования подтверждают оздоровительное влияние на организм женщин как молодёжного возраста, так и более старшего. Богатство средств и методов, используемых в современной оздоровительной аэробике, при правильно организованном занятии дает самые широкие возможности для получения не только общеоздоровительного, но и избирательных эффектов в соответствии с особенностями различных контингентов и даже индивидуальными пожеланиями занимающихся.

Занятия аэробикой повышают и улучшают настроение, дарят отличное самочувствие, позволяют расслабиться, способствуют развитию силы и выносливости женского организма, ускорению обменных процессов. При регулярных занятиях значительно улучшается физическая форма, общее состояние организма, развивается выносливость.

Список литература:

1. Купчинов Р.И. Физическое воспитание. Минск, 2006 г.
2. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – Москва, 2002 г.
3. Михалени В.М. Физическое воспитание студенток. – Минск, 1998 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Е.И. Петрушевич

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Целенаправленное применение методики к использованию средств и методов физической подготовки занимающихся спортивной аэробикой способствует освоению техники выполнения упражнений и достижению спортивного мастерства. Спортивная аэробика представляет собой динамичную работу высокой интенсивности, а так же характеризуются координационной сложностью двигательных действий. Соревновательная борьба сопряжена с самыми разнообразными движениями: разновидности ходьбы, бега, танцевальных шагов, амплитудные махи ногами, движения телом и его частями, мимика, различные ускорения, прыжки, различные силовые и акробатические приёмы. Во время выполнения соревно-

вательных упражнений в различной последовательности и соотношении, с разными интервалами чередуются двигательные действия и отличительные по характеру, мощности и продолжительности. Основным содержанием спортивной аэробики является высокое качество исполнения композиции, которое оценивается техническими и эстетическими критериями [2, с. 264].

Цель: разработать и систематизировать средства и методы подготовки занимающихся с учётом новизны и специфическими особенностями спортивной аэробики. **Задачи исследования:** Разработать методику физической подготовки, выделить целесообразные средства, методы организации физической подготовки занимающихся спортивной аэробикой.

Материал и методы. Для реализации поставленной цели нами использованы следующие методы исследования; обзор и анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение при непосредственном (личном) проведении теоритических и практических занятий; метод использования ТСО; опрос, тестирования, видеоанализ чемпионатов Мира, Европы, РБ и спартакиада ВУЗов.

Спортивная аэробика относится к сложно-координационным видам спорта, для деятельности в которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений, к качеству ловкости [2, с.57]. Сложно-координационные виды спорта предъявляют повышенные требования к опорно-двигательному аппарату, к амплитуде движений в суставах, к механической прочности костей и суставов, к амортизирующей функции сводов стопы и изгибов позвоночника. Специфика двигательной деятельности в спортивной аэробике обуславливает неодинаковые требования к развитию различных двигательных качеств. В связи с этим, для оптимального построения тренировочного процесса в спортивной аэробике необходимо определить ведущие факторы, обеспечивающие высокий результат, с тем чтобы целенаправленно развивать их в тренировке. Ведущими компонентами в структуре подготовке занимающихся спортивной аэробикой, являются такие качества, как гибкость, точность мышечных ощущений, динамическое равновесие, прыгучесть. Также большое значение имеет общая выносливость, координационные способности. Далее скоростно-силовые качества, специальная выносливость, динамическая и статическая сила. Тренировочный процесс должен включать средства и методы обеспечивающие формирование наиболее эффективной с точки зрения технического исполнения соревновательных упражнений, взаимосвязи качественных особенностей двигательной деятельности и двигательного навыка в условиях ациклического выполнения спортивного комплекса упражнений [1, с.88] [1, с.176].

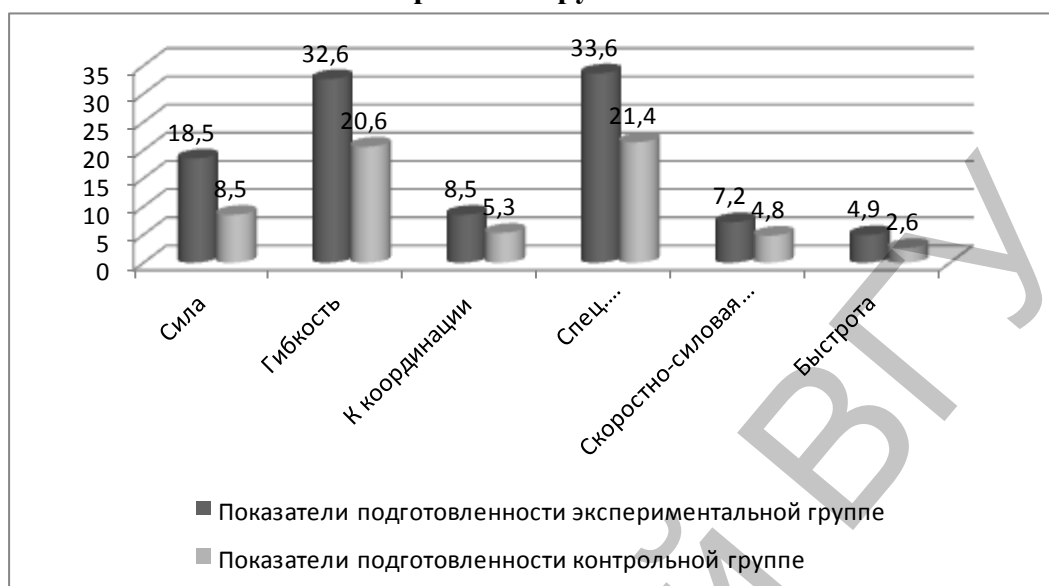
Результаты и их обсуждение. Нами были проведены исследования с 2 группами. Исходя из результатов исследований физическая подготовленность в экспериментальной группе была значительно выше чем в контрольной.

Взросший уровень общей физической работоспособности послужил основой улучшения показателей развития основных двигательных качеств. Показатели силы в среднем возросли на 18.5–19.0 % ($P < 0.01$), показатели скоростно-силовых возможностей повысились на 7.2%, быстроты - на 4.9% ($P < 0.05$), Показатели гибкости увеличились в среднем на 32.6% ($P < 0.01$). выполнения упражнений возрос на 8.5% ($P < 0.01$), а время удержания равновесия увеличилось на 6.33 с ($P < 0.01$).

В экспериментальной группе все изучаемые показатели увеличились в два и более раз.

Таким образом, в результате систематического использования новой методики, показатели физической подготовленности в экспериментальной группе возросли на 25%. В контрольной же группе повышение этого показателя составило 15,1%.

Показатели физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах.



Заключения. Исходя из задач исследования, методика физической подготовки должна обеспечивать: всестороннее физическое развитие; комплексную физическую подготовленность; закладку специфической функциональной базы для эффективного обучения технике движений и дальнейшего совершенствования спортсменов.

Проанализировав собранные материалы и литературные источники можно сделать вывод: при планировании нагрузки учитывать специфические особенности спортивной аэробики.

Занятия спортивной аэробикой оказывает комплексное развитие физических и функциональных качеств занимающихся с использованием основных для данного вида спорта специализированных средств тренировки, на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Список литературы

1. Аэробика, Теория и Методика Проведения Занятий под общей редакцией Е.Б. Мякинчено и М.П., Шестакова Москва, 2002.
2. Карпман, В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков, И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – 96 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ АППАРАТНО-КОМПЬЮТЕРНЫХ КОМПЛЕКСОВ «ОМЕГА» В ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

*Э.С. Питкевич
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Оценка уровня функциональной готовности спортсмена, прогноз в ближайшем и отдаленном периодах является насущной задачей в области спортивной медицины. Решение этой проблемы достигается созданием новых и совершенствованием существующих методов диагностики, основанием для