

произошел достоверный прирост скоростно-силовых способностей. Исходя из специфических требований техники прыжка в высоту, тренировочный процесс должен акцентировать внимание на средства, которые направлены на повышение скоростно-силовых качеств. Анализируя научно-методическую литературу, многолетний практический опыт тренеров по прыжкам в высоту Витебской области, наши педагогические наблюдения и данные 15 упражнений, используемые прыгунами, установили, что наиболее эффективную связь с прыжком в высоту имеют следующие скоростно-силовые упражнения:

1. Выполнение соревновательного разбега на высокой скорости (с отягощением и без);
2. Преодоление высокого барьера с 5-7 беговых шагов разбега (с отягощением и без);
4. Доставка предмета рукой с 5-7 беговых шагов разбега по дуге (с отягощением и без);
5. Бег по дуге максимально быстро (с отягощением и без);
6. Прыжки в высоту с полного и укороченного разбега (с отягощением и без);
7. Выпрыгивание из полуприседа (до 150 % собственного веса);
8. Подскоки на стопе (80-100 % собственного веса);
9. Прыжковые многоскоки (до 20-25 % собственного веса);
10. Быстрые приседания (40-50 % собственного веса).

Заключение. Анализ тренировочных планов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям позволил установить, что наиболее эффективными скоростно-силовыми средствами являются упражнения прыжкового характера с отягощением, а также целостный прыжок в высоту. Учитывая индивидуальные особенности прыгунов в высоту, тренировочные занятия требуют творческого подхода, а предлагаемые схемы тренировочных этапов должны корректироваться по содержанию и дозировке.

Список литературы

1. Дьячков, В.М. Прыжок в высоту. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 98 с.
2. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Приимков. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
3. Шур, М.М. Прыжок в высоту / Московский регион. Центр развития легкой атлетики ИА-АФ.- М.: Терра-Спорт; Олимпия Press. 2003. – 114 с.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

О.П. Науменко

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

На современном этапе жизни общества, особенно актуальными являются исследования связанные со здоровым и правильном образе жизни. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, а также способов повышения интереса к занятиям аэробикой, т.к. аэробика эффективное и доступное средство привлечения населения к здоровому образу жизни. Вместе с тем на фитнес – занятиях решаются сразу несколько задач, воспитательные, оздоровительные, и образовательные, при помощи различных методических приемов и средств.

Цель работы изучить эффективность занятий аэробикой, влияние на организм и выбор формы занятий аэробикой.

Материал и методы. Результаты анкетирования мы анализировали с учётом продолжительности занятий аэробикой. В 1ю группу вошли респонденты, занимающиеся до 2-х лет, во 2-ю более 2-х лет в сравнительном варианте. В анкетировании принимали участие 29 человек, в возрасте от 23 до 54 лет.

Вопросы анкетирования.

1. Сколько лет занимаетесь аэробикой?
2. Ваш возраст?
3. Как вы оцениваете своё самочувствие (состояние здоровья)?
4. Помогают ли занятия аэробикой в вашей работе?
5. Сколько раз в год болеете простудными заболеваниями (как этот показатель изменился)?
6. Сколько километров вы можете пробежать лёгким бегом?
7. Изменился ли ваш внешний вид (фигура)?
8. Как влияют занятия на ваше настроение?
9. Что бы вы хотели изменить в занятиях аэробикой?
10. Почему вы выбрали именно занятия аэробикой?

Результаты и их обсуждение. Основные результаты анкетирования представлены в таблице.

Анкетирование и беседа выявили, что занятия аэробикой положительно влияют на настроение занимающихся у 100% респондентов. Основными мотивами выбора формы занятий являются: улучшение настроения, самочувствия, ритмичная музыка, активные движения. На это указали так - же все респонденты их 2х групп. Как и предполагалось, более продолжительные занятия аэробикой должны были бы оказать и более выраженный оздоровительный характер, так в группе лиц занимающихся от 3х месяцев до года 36% оценили своё здоровье как отличное, а в группе лиц занимающихся более 2х лет число таких респондентов составило 44%.

Эффективность занятий аэробикой практически во всех изучаемых аспектах, более значимым, наблюдается во 2-й группе занимающихся (более 2х лет). Так считают, что занятия аэробикой помогают в профессиональной деятельности 94% во 2-й группе и 82% в первой.

Считают, что улучшение сопротивляемости организма простудным заболеваниям в результате занятий аэробикой во 2-й группе – 78%, а в 1-й – 9%.

Респонденты отмечают у себя и улучшение общей выносливости, связывая это с занятиями аэробикой. 83% занимающихся отметили, что продолжительность бега увеличилась в среднем на 1,5–2 км.

Все женщины, занимающиеся более двух лет, отмечают улучшение своего внешнего вида и фигуры 78% и это остаётся самым сильным мотивом продолжения занятий.

В процессе анкетирования и обработки данных получились следующие результаты:

Таблица 1

Продолжительность занятия аэробикой	До 2х лет	2 и более лет
Кол-во анкетирруемых	11 чел.	18 чел.
Оценка состояния здоровья по 10 бальной шкале	10 – 18%	10 – 22%
	9 – 18%	9 – 22%
	8 – 36%	8 – 50%
	7 – 18%	7 – 6%
	6 – 9%	

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 даёт 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-