

Ниже среднего	38	38	20	28	20
Низкий	3	0	5	2	5
Очень низкий	1	1	0	0	0
Всего: (%)	100	100	100	100	100

Из таблицы видно, что большинство футболистов во всех возрастных группах имеют уровень физической подготовленности «средний» и «ниже среднего». Уровень физической подготовленности «очень высокий» – не встречается вообще, процентное содержание уровня «высокий» тоже небольшое (от 1% в ГНП-1 до 10% в УТГ-3). Также встречаются футболисты с уровнем «низкий» (от 2% до 5%) и «очень низкий» (1%).

Заключение. Уровень физической подготовленности влияет на выбор игровых приемов и биомеханические характеристики движений. Достаточно высокий уровень позволяет выполнять движение по оптимальной схеме, что обеспечивает эффективность игровых действий.

Таким образом, проанализировав уровень физической подготовленности футболистов в различных возрастных группах видно, что уровень физической подготовленности располагается в границах «средний» и «ниже среднего». Это говорит о том, что тренерам – преподавателям спортивной школы необходимо больше уделять внимания физической подготовке занимающихся.

Литература:

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Сов. спорт, 2011. – 160 с.
3. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. В. Краснощекое, П. Ф. Ежов, В. А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128 с.

ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ ТАЙ-БО В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК (НА ПРИМЕРЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ)

Позняк В.Е.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Результаты анализа литературы о внедрении в УВО эффективных оздоровительных систем, показали отсутствие примеров использования в физическом воспитании студентов оздоровительной аэробики Тай-бо, получившей развитие в нашей стране сравнительно недавно [2].

Объективной причиной этого может служить отсутствие программно-методического обеспечения таких занятий со студентами в УВО, а также исследований, подтверждающих эффективность их организации в структуре учебного плана и академических часов по предмету «Физическая культура». Данное обстоятельство определило цель нашего исследования.

Цель исследования – разработка содержания и методики проведения в учреждения высшего образования (УВО) учебных занятий со студентами по оздоровительной аэробике Тай-бо, отвечающих гигиеническим и методическим требованиям физического воспитания к нормированию физических нагрузок.

Материал и методы. Педагогическое исследование проводилось на базе спорткомплекса УО «ВГМУ», где был проведен сравнительный прямой эксперимент в 2015-2016 учебном году. В исследовании приняли участие 33 девушек в возрасте от 19 до 21 года, обучающиеся на 3 курсе фармацевтического факультета УО «ВГМУ», и относящихся к основному учебному отделению. Разработка содержания учебных занятий оздоровительной аэробикой «Тай-бо», удовлетворяющих гигиеническим требованиям физического воспитания, осуществлялась в рамках экспериментального инновационного проекта, связанного с внедрением в учебный процесс УО «ВГМУ» разработанной нами учебной программы «Оздоровительная аэробика (Тай-бо)» (№ УД 054/уч. УО «ВГМУ»).

Для решения поставленной цели использовались следующие методы: анализ литературы, хронометраж, пульсометрия, с использованием Polar RS800, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Структура организованного нами учебного занятия по оздоровительной аэробике Тай-бо, как в любой другой урочной форме занятий физическими упражнениями, представлена подготовительной, основной и заключительной частями [1]. Общее время занятия, включая построение и объяснение задач практического занятия составляет 60 минут. При этом продолжительность подготовительной части – 5-10 минут, основной 35-45 минут и заключительной 3-5 минут. Основные упражнения, составляющие содержание занятий – ОРУ (для рук и плечевого пояса, туловища, шеи, ног), разновидности ходьбы и прыжков; основные удары руками и ногами в воздух в сочетании с базовыми аэробными шагами; стойки, перемещения, блоки, используемые в единоборствах; набор движений, сложно-координационного характера (комбинации, связки аэробных упражнений и ударной техники);

упражнения на силу и силовую выносливость в положении лежа; а также стретчинг, дыхательные упражнения и дыхательная гимнастика. Подробное содержание и методика проведения разработанных нами занятий представлена в учебном модуле «Оздоровительная аэробика (Тай-бо)» (№ УД-054/уч. УО «ВГМУ») по дисциплине «Физическая культура».

Результаты хронометрирования и педагогического наблюдения показали, что среднее время моторной плотности таких занятий составляет – 88,6 %. Разработка содержания занятий (включающая подбор упражнений и их дозировку, музыкальное сопровождение, устанавливающее общий темп (интенсивность) занятия и т.д.) позволили прийти к наиболее адекватным для уровня физической подготовленности и состояния здоровья охваченного исследованием контингента студенток параметрам физической нагрузки учебного занятия оздоровительной аэробикой Тай-бо в условиях УВО, отраженных в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели реакции ЧСС при занятиях оздоровительной аэробикой на основе упражнений Тай-бо у студенток 3 курса

Часть занятия		Показатель	Время снятия ЧСС	$\bar{X} \pm \sigma$ n = 33	%	min	max	p
		Покой	0	70,8±9,7		54	84	p>0,05
Подгот. часть		Разогревание	10'	105,6±14,5	49	78	120	
		Стретчинг						
Основная часть	Аэробная часть	Аэробная разминка	20'	130±13	83	108	150	p>0,05
		Аэробный пик	28'	166,4±11,4	135	144	180	
			33'	162,3±12,1	129	144	180	
			40'	156,5±9,3	121	144	174	
	Первая аэробная «заминка»	43'	139,6±7,3	97	120	150		
	Упражнения на полу		48'	130,8±10,6	84	120	156	
		55'	108,8±11,1	53	78	120		
Заключ. часть		Вторая аэробная «заминка»	60'	83,7±8,4	18	66	96	p>0,05
		Глубокий стретч						
		Общая «заминка»						
			0	70,8±9,7		54	84	

При проведении подготовительной части разработанных нами учебных занятий оздоровительной аэробикой Тай-бо в условиях УВО, средний показатель ЧСС (в исследуемой группе студенток) возрастает с 70,8±9,7 уд/мин (в состоянии покоя) до 105,6±14,5 уд/мин.

Основная физическая нагрузка приходится на период основной части. Средний показатель ЧСС в данном периоде может варьироваться от 130±12,9 уд/мин до 166,4±11,4 уд/мин. При статической обработке эмпирических данных фиксируется чередование подъема и спада в показателях ЧСС в период аэробного пика и всей основной части занятия. При этом минимальный показатель ЧСС отмечается после упражнений на полу, а максимальный в период аэробного пика.

В заключительной части занятия достигается снижение объема и интенсивности физической нагрузки до 83,7±8,4 уд/мин.

Заключение. Разработанное нами содержание занятий оздоровительной аэробикой Тай-бо, для использования в условиях академических занятий по предмету «Физическая культура» в УВО медицинского профиля, по параметрам физиологической кривой урока и физической нагрузки на занимающихся в различных частях его проведения, соответствует общим гигиеническим и методическим требованиям проведения занятий аэробной направленности [1]. При относительно высокой моторной плотности таких занятий – 88,6 %, организация и методика их проведения позволяет сохранять средние значения физической нагрузки в подготовительной, основной и заключительной частях урока, отвечающих гигиеническим требованиям физического воспитания (70,8±9,7 уд/мин – 105,6±14,5 уд/мин; 130±12,9 уд/мин – 166,4±11,4 уд/мин; снижение до 83,7±8,4 уд/мин, соответственно).

Литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студ. высш. и сред. спец. учебных заведений физ. культуры / М. П. Ивлев [и др.] Общ. ред. Е. Б. Мякитченко, М. П. Шестакова – М. : СпортАкадемияПресс, 2002. – 80 с.
2. Белый, П. Ки-бо, Тай-бо, Каратэбика. Боевой фитнес для женщин / П. Белый, Т. Швед. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 192 с.