

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

*Е.И. Петрушевич*  
*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Оздоровительная аэробика во всех ее разновидностях - одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование телосложения девушек и женщин и воспитание умения красиво двигаться. Эффективно в этом направлении являются специальные танцевальные и гимнастические упражнения [2, 3].

В системе физического воспитания студентов назрела необходимость проведения занятий, опираясь на возможности и склонности занимающихся. В наше время наиболее распространенными видами оздоровительной аэробики, являются базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика. В связи с этим нам было интересно проанализировать изменения физической подготовленности студенток под воздействием занятий именно фитбол-аэробикой.

Необходимость изучения научных основ влияния занятий фитбол-аэробикой со студентками на уровень их физической подготовленности, а также планировании оздоровительно-тренировочного процесса послужило основанием для проведения нашего исследования.

Цель исследования – определить влияние занятий аэробикой на уровень физической подготовленности студенток.

**Материал и методы.** В ходе проведения исследования нами использовались следующие методы: анализ литературных источников и обобщение опыта работы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики.

Для определения уровня физической подготовленности мы использовали тесты, которые предложены В.А.Романенко(2005) [4].

1. Наклон, стоя на гимнастической скамейке, см.
2. Челночный бег 4/9, сек.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз.
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз.
5. Прыжок в высоту с места, см.
6. Прыжок в длину с места, см.
7. Проба Ромберга, сек. (равновесие)

Исследования проводилось в группах ПСМ (аэробика) факультета физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М.Машерова. В исследовании принимали участие девушки 17-20 лет. Было обследовано 12 студенток.

**Результаты исследования.** Занятия фитбол-аэробикой проводились по разработанной нами программе, которая базировалась на основных дидактических принципах теории и методики физического воспитания [4].

Результаты тестирования физической подготовленности студенток

№ п/п	Тесты	Начло семестра $X \pm m$	Конец семестра $X \pm m$	Относит прирост
1	Наклон, стоя на гимн. скамейке см.	15,16 $\pm$ 1,25	17,26 $\pm$ 1,17	13,85
2	Челночный бег 4X9М, сек.	11,75 $\pm$ 0,20	11,23 $\pm$ 0,15	4,63
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол. раз	19,48 $\pm$ 1,68	19,26 $\pm$ 1,58	- 1,13
4	Поднимание туловища в сед из и.п лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.	38,35 $\pm$ 1,37	42,35 $\pm$ 1,13	10,43
5	Прыжок ввверх, см.	32,39 $\pm$ 0,91	33,87 $\pm$ 0,91	4,89
6	Прыжок в длину, см.	162,97 $\pm$ 3,48	170,10 $\pm$ 4,10	4,57
7	Статическое равновесие, см.	23,32 $\pm$ 4,60	30,19 $\pm$ 5,77	29,46

При занятиях фитбол-аэробикой основное внимание уделяется выполнению упражнений в исходных положениях сидя и лежа на фитболе, способствующих формированию правильной осанки, мышечного корсета, что, в свою очередь, уменьшает негативное влияние нагрузки на позвоночный столб и сосудистую систему организма занимающихся.

Учитывая полученные результаты, мы можем констатировать, что занятия фитбол-аэробикой способствуют улучшению уровня развития физических качеств студенток 17-20 лет.

**Заключение.** Проанализировав современное положение в сфере построения и проведения занятий фитбол-аэробикой со студентками, нами был определен уровень развития физических качеств девушек 17-20 лет.

Проводя повторное тестирование, мы наблюдаем повышение результатов физической подготовленности у студенток. Однако достоверное увеличение показателей прослеживается у девушек в тестах, которые характеризуют развитие функции равновесия, гибкости, силовой выносливости. Результаты, которые зафиксированы в других тестах девушек, свидетельствуют о тенденции к улучшению этих показателей.

Таким образом, мы можем констатировать, что занятия фитбол-аэробикой улучшают показатели уровня развития физических качеств девушек 17-20 лет.

#### Список литературы

1. Авдасева Н.В. Занятия фитбол-аэробикой как направление физического воспитания в современных условиях / Н.В. Авдасева, Н.В. Клемешова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей V международной научной конференции, 21 апреля 2009 года. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. - С. 3-5.
2. Акимова М.Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / М.Е. Акимова // Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. - 208с. - С. 5-7.
3. Беляева П.В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток / П.В. Беляева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2009. - № 12. - С. 15-17.
4. Довбыш В.И. Оздоровительный эффект применения фитбола на занятиях по физическому воспитанию в вузах / В.И. Довбыш, П.А. Баранец, Е.А. Майстренко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей V международной научной конференции, 21 апреля 2009 года. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. - С. 46-49.

## ОБЗОР КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «HANDBALL TRAINING»

*М.В. Пороховская  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

С развитием технологий спортивной подготовки применение компьютерных программ в тренировочном процессе стало актуальной проблемой научно-педагогической деятельности. Постоянный рост возможностей информационных систем вызывает необходимость поиска новых направлений применения современных информационных технологий в спортивной науке и практике, требует еще более пристального внимания к возможностям оптимизации информационных процессов в педагогической деятельности. Внедрение компьютерных технологий в практику подготовки спортсменов и поиск путей их эффективного использования позволило бы вывести качество подготовки спортсменов на более высокий методический уровень [1, 2, 3].

Цель – обзор компьютерной программы «Handball Training», разработанной в рамках диссертационного исследования по теме «Повышение результативности технико-тактических действий квалифицированных гандболистов на основе применения компьютерной программы».

**Материал и методы.** В качестве материалов использовались компьютерные программы, применяемые в различных видах спорта: «Smartstats», «Info Handball v.1.3.», «Data Volley» и др. Методы исследования: анализ, синтез, обобщения.

**Результаты и их обсуждение.** Основной целью разработки компьютерной программы «Handball Training» была – повышение качества учебно-тренировочного процесса квалифицированных гандболистов. С помощью данной программы можно решать следующие задачи учебно-тренировочного процесса по гандболу:

- анализ уровня специальной физической подготовки;
- сбор данные о выполненных технико-тактических действиях игроком во время соревнований;
- анализ уровня технико-тактической подготовки каждого игрока команды посредством интерпретации индексов технико-тактического действия спортсмена, а также команды в целом;
- производить анализ хронометража игры;
- определять рейтинг спортсмена как за одну игру, так и за необходимое количество игр;
- подбор упражнений для построения учебно-тренировочного процесса.

Компьютерная программа «Handball Training» имеет следующую структуру: «Специальная физическая подготовка», «Сбор информации об игре», «Рейтинг игрока», «Упражнения для тренировки»