

В перспективах развития студенческого спорта в вузах области определяются следующие направления:

- разработка и подписание договоров о совместной деятельности между СК «Буревестник» и органами управления физической культуры и спортом (комитетом по физической культуре и спорту Иркутской области, департаментом по физической культуре и спорту администрации г.Иркутска), другими заинтересованными организациями;
- улучшение спортивной материально-технической базы в вузах;
- увеличение количества участников соревнований и их мастерства;
- проведение в г. Иркутске Всероссийских студенческих соревнований по видам спорта;
- создание классных команд по видам спорта на базах вузов.

Вышеперечисленные направления в развитии студенческого спорта создадут условия не только для привлечения к занятиям физической культурой и спортом большого количества молодежи, но и приведут к созданию профессиональных команд по видам спорта.

Использование технологии фитнес–аэробики в совершенствовании проведения занятий у девушек на кафедре физической культуры

И.А. Ковальская, В.А. Горбунов, Э.Г.Шпорян
Иркутский государственный технический университет,
Иркутский государственный лингвистический университет
г. Екатеринбург

Акцентом в деятельности кафедр физического воспитания ВУЗа являются предусмотренные учебными программами нормативы и тесты, а не ценностные ориентации и потребности студента. Очевидна необходимость использования в учебном процессе новых, нетрадиционных технологий для организации занятия по физическому воспитанию в ВУЗе. Одним из таких видов двигательной активности может быть фитнес - аэробика, позволяющий значительно повысить заинтересованность студенток в занятиях двигательной активностью, поднять уровень физической тренированности занимающихся.

Цель исследования - повышение эффективности системы физического воспитания студенток ВУЗов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, антропометрические и инструментальные

методы исследования физического развития, методы изучения физической подготовленности в виде тестов – «Челночный бег 10х5м.», «30м. с хода», «Бег 5 мин.», «Прыжок в длину с места», «Вис на согнутых руках», «Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.», «Наклон вперёд сидя», «Упражнение на координацию движений», «Комплекс фитнес -аэробики»(9), методы математической статистики.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью выяснения тренирующего воздействия фитнеса на организм студенток - в эксперименте приняли участие 300 студенток 2-го курса ИрГТУ (экспериментальная группа – ЭГ) и 200 студенток ИГЛУ (контрольная группа – КГ). Студентки КГ посещали традиционные занятия по физическому воспитанию, построенные по учебной программе для ВУЗа. Занятия проводились согласно расписанию в течение учебного года.

В начале учебного года и по его окончании они проходили тестирование по Государственным тестам и нормативам оценки физической (9,10) и теоретической подготовленности студентов. Также было оценено качество посещения занятий. Дифференцированный зачет по физическому воспитанию выставляли преподаватели университета по комплексной оценке отмеченных требований. В начале и в конце учебного года проводилось анкетирование студенток для выяснения влияния отмеченных видов занятий физическими упражнениями на их заинтересованность в урочных формах физического воспитания.

Студентки ЭГ занимались по специально разработанной в ИрГТУ программе фитнес – аэробики. Программа фитнес – аэробики предусматривает проведение занятий под музыкальное сопровождение и состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть включает в себя упражнения, выполняемые непрерывно под музыкальную фонограмму в танцевальном стиле. Целью её является подготовка организма к основной деятельности так называемое «вработывание». В основной части занятия предусмотрены разные по величине нагрузки на одни и те же группы мышц, а также обучение и совершенствование зачётного комплекса по фитнес - аэробики, который входит в число вышеперечисленных тестов. В комплекс включены базовые шаги, махи руками и ногами, повороты, прыжки и подскоки, танцевальные шаги и связки. Движения соответствуют характеру музыкального сопровождения, что способствует развитию чувства ритма и выразительности движений. Комплекс меняется два раза в год, и оценивается дифференцированно в конце каждого семестра. Он включает в себя различные направления фитнес – аэробики, такие как джас – аэробика, фанк,

латина, кантри, тайбо (кикбоксинг), степ, а также упражнения с предметами (мяч, скакалка). В заключительной части занятия используются дыхательные упражнения, упражнение на гибкость и расслабление из положения сидя и лёжа. В соответствии с этим подбирается спокойная приятная музыка, способствующая восстановлению организма после нагрузки. В процессе педагогического наблюдения студентки поочередно выполняли все три части занятия.

Результаты исследования. Проведение педагогического эксперимента показало, что занятия по фитнес – аэробике значимо влияют на развитие у студенток функциональных показателей (ЖЭЛ, динамометрия, дыхательные пробы) физического развития. Часть антропометрических показателей достоверных изменений не претерпевает, вероятно, в следствии того, что они генетически детерминированы. Кроме этого, при занятиях на кафедре физической культуры с использованием новой технологии у студенток не только повышается заинтересованность и интерес к занятиям физической культурой, но и достоверно повышаются результаты развития большинства двигательных качеств.

Влияние дополнительных занятий легкой атлетикой на уровень физического развития и физической подготовленности школьников г. Иркутска

И.И.Шикота, В.А.Стрельников, В.Ю.Лебединский, Э.Г.Шпорин, И.Е.Голуб
Иркутский государственный технический университет,
г. Иркутск

В последние десятилетия анализ состояния здоровья, параметров физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодёжи указывает на достоверно выраженную тенденцию к ухудшению этих жизненно важных для растущего организма показателей в процессе их воспитания и обучения в школе (А.Н.Тяпин, 2002; Л.А.Семёнов, 2004). Это определяет необходимость поиска и усовершенствования более эффективных методов улучшения их физического здоровья. Одним из таких подходов, позволяющих улучшить физическое здоровье школьников, могут быть дополнительные занятия легкой атлетикой во внеучебное время (А.И.Жилкин, 2003).

Разнообразие, широкий набор легкоатлетических упражнений, возможность варьировать физическую нагрузку позволяет заниматься легкой атлетикой людям самого разного возраста и различной физической подготовленности. С помощью легкоатлетических упражнений укрепляется