

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 молодежи 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

двигательный аппарат, уменьшается гиподинамия, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, развивается выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость (Н.Н.Суворова, 2005; Е.Г.Олейник, 2005). Все перечисленные факторы оказывают существенное влияние на уровень физического развития школьников.

В связи с этим целью настоящего исследования явилась оценка влияния дополнительных занятий легкой атлетикой на уровень физического развития школьников г.Ирутска. Был проведен анализ динамики физического развития у 1540 школьников, занимающихся физической подготовкой по общешкольной программе и 84 учащихся, дополнительно занимающихся легкой атлетикой возрасте от 11 до 17 лет. Тестирование показателей физической подготовленности у школьников проводили в начале и конце учебного года.

По данным исследований антропометрические показатели у школьников, занимающихся лёгкой атлетикой, нарастают в течение годовичного цикла тренировки, особенно в 11-14 лет. В 15-17 лет степень достоверности их отличий от учащихся менее выражена и практически отсутствует в 15-16 летнем возрасте.

Показатели динамометрии кисти достоверно увеличиваются: в течение годовичного цикла тренировок; по этапам тренировок, что более выражено при изучении динамометрии правой кисти. Кроме того, начиная с 12 летнего возраста, появляются значимые различия этих показателей со школьниками, занимающимися по школьной программе. В наибольшей степени они выражены в 16-17 лет. Динамики изменений ЧСС характеризуется нарастанием урежения пульса у детей занимающихся легкой атлетикой по сравнению со сверстниками, обучающимися по школьной программе, начиная с 13 летнего возраста. В наибольшей степени эти изменения выявляются в 14-17 летнем возрасте и на прямую зависят от стажа занятий лёгкой атлетикой.

Изменения показателей ЖЕЛ во всех возрастных группах в нарастают более значимо у школьников, занимающихся легкой атлетикой, за исключением 15 летнего возраста. Максимальные приросты данного показателя отмечаются в 13 и 14 лет. Анализ возрастных изменений дыхательных проб Штанге и Генче позволяет отметить следующее: а) во всех возрастах результаты их изучения нарастают в течение тренировочного цикла; б) достоверные отличия по сравнению с учащимися, занимающимися по школьной программе, появляются в 12 лет и нарастают по мере увеличения стажа занятий; в) наиболее значимая достоверность различий отмечается у 14- 17 летних спортсменов.

У школьников, дополнительно занимающихся легкой атлетикой, происходит достоверное увеличение антропометрических показателей в течение года во всех возрастах, за исключением 15 летнего возраста (обхвата грудной клетки – за исключением 14-16 летнего возраста). Анализ данных, полученных при изучении динамометрии кисти показал, что они достоверно нарастают в течение годового цикла, а достоверные различия с учащимися, занимающимися по школьной программе, появляются с 12 летнего возраста и нарастают с увеличением срока занятий легкой атлетикой.

По результатам изучения динамики ЧСС видно, что она достоверно уменьшается в 12, 14, 15 и 17 лет. Кроме того, в 14 и 15 летнем возрасте выявлено достоверное урежение пульса по сравнению с детьми, обучающимися по школьной программе. ЖЕЛ достоверно нарастает в течение годового цикла занятий у детей всех возрастов, за исключением 14 летнего возраста. Кроме того, выявлены достоверные различия этого показателя у школьников, занимающихся легкой атлетикой по сравнению с занимающимися физической подготовкой по школьной программе в 14 и 17 лет. Изучение функциональных дыхательных проб показало, что они достоверно возрастают в течение годового тренировочного цикла, а выраженные отличия по сравнению со школьницами, занимающимися физической подготовкой по школьной программе появляются с 12-13 лет и наиболее значимы в 14- 17 летнем возрасте.

Таким образом, полученные результаты позволяют отметить, что дополнительные занятия легкой атлетикой в большей степени обеспечивают повышение функциональные показатели физического развития школьников. В меньшей степени дополнительные занятия легкой атлетикой влияют на формирование генетически детерминированных (антропометрических) показателей физического развития школьников.

Анализ изменений результатов тестирования физической подготовленности школьников по этапам обследования показал, что прирост показателей происходит в основном в подготовительном периоде (12 – 17). Исключение составляет 11 летний возраст, в котором как у школьниц, так и у школьников различия по этапам обследования не выявлены. У школьниц 13-15 лет прирост значений показателя определяется как в подготовительном (более выражен), так и в соревновательном периодах, а в 12, 16 и 17 лет он изменяется только в подготовительном периоде.