

# **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ**

**Черненко Е.Е., Ильина Е.О.**

Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина

Одним из наиболее перспективных направлений оптимизации физического воспитания студентов является использование физических упражнений, которые в наибольшей степени соответствуют их интересам и потребностям.

На наш взгляд, достаточно эффективным средством повышения уровня физического состояния студентов можно считать занятия фитбол-аэробикой, способствующие всестороннему развитию двигательных качеств занимающихся (ловкости, гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей) и обладающие высоким общеоздоровительным эффектом.

В связи с этим, нами была разработана экспериментальная программа проведения занятий по фитбол-аэробике для студенток 18-19 лет, которая строилась на основных положениях общей программы по физическому воспитанию для ВУЗов, где определено, что основными задачами физического воспитания студентов являются воспитание у них желания заниматься физическими упражнениями, укрепление состояния здоровья, развитие двигательных качеств, овладение системой практических умений и навыков занятий основными видами физических упражнений, обеспечение гармонического физического развития.

В соответствии с основными положениями данной программы нами было предложено выделить для студенток 18-19 лет, в рамках факультативных занятий, 128 часов для занятий фитбол-аэробикой в 3 и 4 семестрах учебного года - по 64 часа (32 занятия) в каждом из семестров. Занятия по фитбол-аэробике со студентками 2 курса факультета физического воспитания

Запорожского национального университета (направление подготовки «Туризм») проводились 2 раза в неделю по 60-70 минут.

В процессе каждого занятия студентки выполняли упражнения танцевального и силового характера. Деятельность студенток на уроках фитбол-аэробики была организована фронтальным (все одновременно выполняют упражнения) способом.

В зависимости от уровня физической подготовленности, студентки были разделены на группы и выстроены в две шеренги: в первой – студентки с низким и ниже среднего уровнем подготовленности, во второй – со средним и выше среднего, для возможности дифференцирования физической нагрузки преподавателем. При проведении занятий преподаватель находится перед занимающимися и демонстрирует все упражнения, сочетая показ с пояснением [4].

Занятия включали упражнения по следующей классификации:

1. Исходное положение (стоя, сидя и лежа на фитболе, сидя и лежа на полу, разновидности упоров и т.д.).
2. Анатомический признак (для мышц рук и туловища, ног, брюшного пресса, ног и брюшного пресса, ягодиц, всего тела).
3. Развитие физических качеств.

Структуру занятия по фитбол-аэробике возможно изменять в зависимости от целей конкретного занятия.

Мы использовали в аэробной части урока, так называемый, «продолжительный тренинг», который является более приемлемым для начинающих заниматься аэробикой, а также людей со средним и низким уровнем подготовленности.

Для занимающихся предлагается оптимальная нагрузка с постоянной интенсивностью выполнения упражнений на протяжении длительного времени – от 15 до 30 минут. Увеличение ЧСС должно находиться на уровне 60-75% от максимально допустимых возможностей организма.

Следует рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным количеством повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способом выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на организм человека [1, 2].

Наша программа занятий фитбол-аэробикой со студентками 18-19 лет факультета физического воспитания ЗНУ состояла из *четырёх модулей*, в которых нагрузка распределялась согласно дидактическим принципам построения процесса физического воспитания [3].

Нагрузка на занятиях повышалась постепенно и с учетом уровня физического состояния занимающихся.

В аэробном блоке наших занятий фитбол-аэробикой использовались базовые шаги оздоровительной аэробики и их комбинации с различными движениями фитболом (поднимание-опускание рук, сгибание-разгибание рук в различных направлениях и плоскостях, держа фитбол; отбивы фитбола об пол; подбрасывание фитбола и др.).

Такой подбор средств аэробного блока способствовал повышению аэробных возможностей организма и улучшению функционального состояния кардиореспираторной системы занимающихся. В пике аэробной нагрузки ЧСС занимающихся составляла 150-160 уд/мин.

В *первом модуле* наших занятий в аэробном блоке разучивалась техника выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики, с простыми движениями фитболом. Шаги выполнялись в медленном темпе (один шаг на 2 музыкальных счета) по 4 повторения, после чего выполнялись на каждый счет по 8-16 повторений каждого шага. Использовался промежуточный марш для подготовки к выполнению следующего шага.

На одном занятии разучивались 4-8 шагов в зависимости от координационной сложности этих шагов. После двух месяцев занятий шаги выполняются по 4-8 повторения каждого шага последовательно без использования промежуточного марша. Выполнялись разновидности базовых шагов (марш с продвижением вперед-назад, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, открытый шаг вперед-назад, вправо-влево и т.д.).

В силовом блоке выполнялись упражнения по одной серии по 10-16 повторений, упражнения выполнялись в медленном темпе. Особое внимание уделялось технике выполнения упражнений и правильному дыханию (при напряжении – глубокий выдох, во время отдыха – глубокий вдох).

Не допускается задержка дыхания. ЧСС занимающихся при выполнении силовых упражнений составляет 120-130 уд/мин. Нагрузка для девушек с разным уровнем физического состояния регулируется амплитудой движения и исходным положением.

Во *втором модуле* наших занятий происходило постепенное повышение как аэробной, так и силовой нагрузки.

В аэробном блоке использовались движения средне-ударной нагрузки (Hi-Lo), характеризующиеся наличием прыжков, которые выполняются в медленном темпе, движения руками выполняются вверх только через положение согнув руки. Базовые шаги выполнялись в различных направлениях по 4-8 повторений последовательно без использования промежуточного марша.

В силовом блоке упражнения выполнялись по 2 серии по 10-16 повторений в каждой серии, упражнения выполняются в среднем темпе, в конце каждой серии добавляется фиксация положения в течение 10-15 сек.

Подбор упражнений аэробного блока для занятий *третьего модуля* характеризовался еще большей координационной сложностью. На уроке разучивались полноценные комбинации базовых шагов с движением фитболом методом «линейной прогрессии» [1, 2]. Связки разучивались с правой и с левой ноги через промежуточный марш или приставной шаг. Использовались движения с высоко-ударной нагрузкой (Hi) (используются бег, прыжки,

подскоки максимальной амплитуды; руки выполняют движения с фитболом вверх).

В силовом блоке упражнения выполнялись по 3 серии по 10-16 повторений в каждой серии. Упражнения выполнялись последовательно друг за другом, время, потраченное на смену исходного положения, является паузами активного отдыха.

В четвертом модуле в аэробном блоке происходило разучивание комбинации с правой и левой ноги методом «линейной прогрессии» с минимальным использованием промежуточного марша, используются движения с высоко-ударной нагрузкой (Hi). Темп музыкального сопровождения в аэробном блоке может соответствовать 140-142 уд/мин.

В силовом блоке упражнения выполнялись по 3 серии по 16-8-4 повторения в каждой серии в разном темпе (16 повторений упражнения выполняются на каждый счет; 8 повторений – 2 счета напряжение, 2 счета отдых; 4 повторения – 3 счета напряжение, 1 счет отдых), в конце каждой серии фиксация положения 10-15 сек.

В наших занятиях фитбол-аэробикой мы не использовали движения, запрещенные в оздоровительной аэробике.

Таким образом, мы постарались разработать программу занятий фитбол-аэробикой со студентами, которая максимально учитывала потребности занимающихся и способствовала повышению уровня их физического состояния.

#### Список литературы

1. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 67 с.

2. Лисицкая Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. 1: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т./ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т.1.: Общие основы

теории и методики физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003.– 424 с.

4. Черненко Е.Е. Оценка эффективности экспериментальной методики проведения занятий по физическому воспитанию с использованием футбола для девушек 18-19 лет / Е.Е. Черненко // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. - С.168-172.

## **ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОЕ ПАРТНЕРСТВО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Шайхайдарова Л.Х.**

Уральский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте РФ, г. Екатеринбург, Россия.

Одним из приоритетов социально-экономической политики Свердловской области является развитие физической культуры и спорта. Основная цель заключается в укреплении физического и нравственного здоровья населения, во внедрении здорового образа жизни, в совершенствовании системы подготовки спортсменов высокого класса и спорта высших достижений, в развитии инфраструктуры отрасли [3].

На протяжении многих лет Свердловская область входит в число регионов, где уделяется особое внимание развитию как профессионального, так и любительского спорта, акцентируется внимание на модернизации материально-технической базы, инновациях в подготовке профессиональных кадров, активно ведется пропаганда здорового образа жизни.

Тем не менее, существуют определенные проблемы, которые препятствуют успешному развитию спортивной сферы:

1) Низкий уровень вовлеченности жителей Свердловской области к регулярным занятиям физической культурой и спортом, что приводит к ухудшению физического развития и физической подготовки населения.