

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 1-ГО КУРСА УНИВЕРСИТЕТА «ДУБНА»

Тихомирова Екатерина Сергеевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Государственного университета «Дубна»,
katerina.tes@mail.ru

Аннотация

В статье описаны особенности физической подготовленности студенток посредством проведения аэробных упражнений. В ней проведено исследование по влиянию занятий фитнес-аэробикой на уровень физической подготовленности студенток, а также описаны результаты исследования.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, физическая подготовка, упражнения, семестр, улучшение.

Введение. Одним из способов поддержания и укрепления уровня физической подготовки являются аэробные упражнения. Аэробика включает в себя комплекс энергичных упражнений, которые требуют некоторых усилий, при систематическом выполнении которых происходит укрепление организма, сжигание жира, повышение тонуса мышц [2;256]. В комплексе аэробных упражнений совмещаются ритмичные и танцевальные элементы с элементами гибкости и выносливости, что способствует упрочнению сердечно-сосудистой деятельности и циркуляции крови в организме человека и, в целом, улучшению физического состояния [1;145].

Цель исследования – провести анализ физической подготовленности студенток 1 курса с разным уровнем физической подготовки (занимались спортом, занимались только на уроках физической культуры в школе, совсем не занимались спортом), в начале и в конце одного учебного семестра, пришедших и занимавшихся фитнес – аэробикой в университете. А также исследовать результаты выполнения определенных физических упражнений и сделать вывод о том, как влияют занятия аэробикой на физическую подготовленность учащихся.

Методика и организация исследования

В комплекс по занятиям аэробикой были включены учебно-методические упражнения на основе фитнес-технологий. Занятия по фитнес-аэробике проводились 2 раза в неделю в течение одного семестра, с сентября по декабрь, и включали в себя: 30-40 минут аэробной нагрузки (базовая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика), 30-40 минут длилась

силовая часть (упражнения с собственным весом, с утяжелителями (гантелями, бодибарами), и 10-15 минут отводилось на растяжку и расслабление.

Результаты исследования

В результате проведенного исследования было изучено влияние занятий фитнес-аэробикой на уровень физической подготовленности студенток. Первый итог – замер результатов по нормативам ГТО. Данные итоговые показатели контрольной группы, которая состояла из 39 студенток, занесены в таблицу 1.

Таблица 1. Итоговые показатели контрольной группы

Вид упражнения	Золотой значок		Серебряный значок		Бронзовый значок		Не сдал	
	Сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь	сентябрь	декабрь	Сентябрь	декабрь
Поднимание туловища из положения лежа на спине	12.8%	23%	28%	25.6%	12.8%	2.5%	46%	48.7%
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	33.3%	33.3%	30.8%	41%	12.8%	12.8%	23%	12.8%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	23%	46.1%	12.8%	30.8%	25.6%	7.6%	38.5%	15.4%

В результате полученных данных итоговые показатели у студенток контрольной группы по трем упражнениям значительно улучшились. Золотой значок по упражнению поднимание туловища из положения лежа на спине в конце семестра (декабре) получили на 10,8% человек больше, чем в сентябре. За упражнение наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье количество золотых значков не изменилось относительно сентября, при этом процентное соотношение серебряных значков по данному упражнению увеличилось на 10,2%, а количество тех студенток, кто не сдал данное упражнение уменьшилось на 10,2%. За упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, в декабре золотой значок получили на 23,1% человек больше, чем в сентябре (начале семестра), серебряный значок получили на 18% больше студенток, чем в сентябре, а количество не сдавших данный норматив уменьшилось на 23,1%.

Второй итог – результаты личных показателей студенток, независимо от норм ГТО. За период с сентября по декабрь в результате занятий по фитнес-аэробике произошел значительный рост физических показателей. Первое упражнение, по которому производился анализ - поднимание туловища (пресс). Результат улучшился на 74,4%. Второе упражнение – наклоны вперед (гибкость) – повышение показателей на 58,97%. Третье упражнение - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Положительная динамика в данном упражнении увеличилась на 84,6%.

Вывод

В результате занятий фитнес-аэробикой в целом улучшились показатели норм ГТО, а также произошло весомое улучшение личных физических показателей студенток. При выполнении контрольных упражнений в конце семестра произошли значительные сдвиги, и стремительно возрос прирост силовых качеств. Наилучшие показатели были достигнуты в отжиманиях (сгибание-разгибание рук в упоре лежа). Особое внимание по результатам (нормативам ГТО) к концу семестра (в декабре) следует уделять упражнениям для развития гибкости, так как показатели в данном виде упражнений были ниже ожидаемого уровня. Проведенный анализ полученных результатов определил детали, на которые следует обращать особое внимание при проведении дальнейших тренировок.

Литература

1. Заглевская Л.В., Заглевский О.И. Состояние физической подготовленности студенток факультета физической культуры// Вестник Томского государственного университета, 2010, №339,С.143-146.
2. Койпышева Е. А., Рыбина Л.Д., Лебединский В. Ю. Анализ физической подготовленности студенток технического вуза, обучающихся на разных курсах// Вестник Иркутского государственного технического университета, 2015,№1.С.254-259.