

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ У ДЕВОЧЕК 11-13 ЛЕТ



*Паиковская Я. А. –
аспирант Московского
городского педагогического
института физической
культуры и спорта
ПИФКиС
E-mail: yanaosel@yandex.ru*

Ключевые слова: аэробика, методика, соматотип, индивидуально-типологический подход, физическая подготовленность

Keywords: aerobic, exercises for health benefits, somatotype, individual and typological approach, fitness performance.

Аннотация. В данной публикации представлена методика проведения занятий по оздоровительной аэробике с девочками 11-13 лет. В методике рассматривается применение индивидуально-типологического подхода к занимающимся. Автор актуализирует проблему, связанную с учетом соматотипа – микро-, макро- и мезосоматики, анализирует показатели физической подготовленности на протяжении трех кварталов годового цикла.

Annotation. The publication describes a system of aerobic exercises for health benefits of the 11-13 year old girls. The method considers individual and typological approach to the participants. The author draws one's attention to the question connected with somatotype (micro-, macro- and mesosomatics), how it is taken into account, and analyses fitness performance during three quarters of a year cycle.

Введение. С каждым годом популярность оздоровительной аэробике возрастает. Это связано с тем, что данный вид оздоровительной физической культуры рассматривает здоровье в тесной взаимосвязи с его двигательной активностью и образом жизни и подходит для занятий людей разных возрастов. Однако чаще всего ее можно встретить в фитнес-клубах, основной аудиторией которой является женщины среднего возраста [5].

Проблема актуализируется необходимостью привлечения к занятиям оздоровительной аэробикой учащихся школ, так как в этом возрасте совершенствуются основные естественные движения. Препятствием лишь к самому процессу движения сменяется все большей заинтересованностью в результатах действий. Радость и удовлетворение доставляют не только сама двигательная деятельность, но и достижение той цели, которая ставится при опреде-

ленном действии. Движения становятся более точными, координированными.

В возрасте 11-13 лет у девочек появляется желание быть более привлекательными. Это обуславливается их психологическими особенностями – в ходе перестройки организма подростка могут возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия. Многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими, появляется беспокойство внешним видом [3].

Во время занятий оздоровительной аэробикой развиваются такие важные физические качества, как гибкость и координация, которые входят в сенситивный период девочек 11-13 лет. Известно, что именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта [1].

Еще одним важным фактором является состо-

яние демографической ситуации в Российской Федерации. По данным Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по городу Москве, на начало 2009 года проживали 5 517 400 женщин (в 2008 году – 5 495 100 женщин, в 2007 году – 5 478 447 женщин), что составило примерно 52% от общей численности населения города. Удельный вес девочек в возрасте 0-14 лет составил примерно 11,9% от общей численности женского населения, а женщин репродуктивного возраста примерно 49,6%.

Нарушение состояния здоровья молодых женщин является весомым фактором риска ухудшения репродуктивного здоровья популяции, а также здоровья будущего поколения. В условиях современного мегаполиса произошло изменение контингента беременных женщин. Следует отметить, что в последние годы имеется тенденция к увеличению роста числа повторных родов. Если в 2007 повторные роды произошли у 45,5% женщин, то в 2009 – у 50,3%.

Всего в учреждениях родовспоможения, подведомственных Департаменту здравоохранения, в 2007 году количество родов составило 97 253, в 2008 году – 104 877, в 2009 году – 112 277.

Одним из основных показателей репродуктивного здоровья населения является показатель заболеваемости беременных женщин, включающий как соматическую патологию, так и осложнения беременности. Заболеваемость беременных женщин в Москве, как и в целом по Российской Федерации, остается на довольно высоком уровне. Не имеет значимого снижения процент болезней мочеполовой системы и болезней систем кровообращения. В то же время на протяжении последних лет отмечается тенденция к снижению токсикозов, а также анемии беременных [6].

Цель исследования – повышение эффективности занятий оздоровительной аэробикой с девочками 11-13 лет на основе использования индивидуального подхода с учетом соматотипа.

Объект исследования – методика проведения занятий оздоровительной аэробикой с девочками 11-13 лет.

Предмет исследования – индивидуально-типологический подход в построении занятий оздоровительной аэробикой с девочками 11-13 лет.

Результаты исследования. Конституциональный подход при изучении детского организма, по мнению А.И. Криволиной позволяет выявить не только особенности в антропологических показателях, но и функционировании физиологических систем [4]. Многие зарубежные и отечественные ученые в области физической культуры сходятся во мнении необходимости учета особенностей занимающихся, в частности принадлежность к определенному соматотипу.

Соматотип – тип телосложения, определяемый на основании антропометрических измерений, генотипически обусловленный, конституционный тип, характеризующийся уровнем и особенностью обмена веществ (преимущественным развитием мышечной, жировой или костной ткани), склонностью к определенным заболеваниям, а также психофизиологическими отличиями. Телосложение человека изменяется на протяжении его жизни, тогда как соматотип обусловлен генетически и является постоянной его характеристикой от рождения и до смерти [7].

Девочки с определенным соматотипом по-разному реагируют на физическую нагрузку. Каждому типу конституции свойственны свои «сильные» стороны в физической активности, обеспечивающие успех в определенных видах деятельности [5]. Существует следующая соматоскопическая характеристика соматотипов:

Микросоматик (МИ): У детей этого типа грудная клетка цилиндрическая, слегка уплощенная. Это узкосложенный тип со средней шириной плеч и таза. Спина прямая, иногда с выступающими лопатками. Живот прямой. Нижние конечности длинные и прямые, кисти и стопы удлиненные. Жироотложение умеренное. Мышечный компонент имеет показатели выше среднего. Предрасположенность к проявлению координации и выносливости.

Мезосоматик (МЕ): это дети с пропорциональным телом, относительно широкими плечами и узким тазом. Для него характерен массивный скелет с четко выраженными эпифизами, сильно развитый мышечный компонент. Предрасположенность к проявлению аэробной выносливости.

Макросоматик (МА): это коренастые, с обильным жироотложением дети. У них широкая, укороченная грудная клетка с тупым эпигастральным углом. Широкие плечи и таз. Живот выпуклый. Относительно низкий уровень аэробных

возможностей. Предрасположенность к проявлению силовых способностей, с которыми связаны относительно большая мышечная масса и

невысокие показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы [7].

Таблица 1

Параметры физической нагрузки для занимающихся по традиционной и экспериментальной методике по оздоровительной аэробике [2]

Параметры нагрузки	Традиционная методика	Экспериментальная методика		
		Макросоматики	Мезосоматики	Микросоматики
Уровень сложности комбинаций	Средний	Средний	Средний, высокий	Средний, высокий
Темп музыки уд/мин	134-136	134-136	134-136	136-142
Длительность подготовительной части, мин	10	10	10	10
Длительность аэробной части в основной части, мин	30	40	35	30
Длительность силовой части в основной части, мин	10	5	10	15
Длительность заключительной части, мин	8	3	3	3

Исходя из вышеизложенных данных, в настоящем эксперименте нагрузка на занятиях по оздоровительной аэробике дозировалась с учетом соматотипа занимающихся (см. табл.1). Эксперимент проходил с сентября 2011 года по май 2012года на базе гимназии №1567 г. Москвы. В исследовании принимают участие 42

девочки, из них в экспериментальной группе 22, в контрольной группе 20 человек.

Ниже по тексту на рисунках 1, 2 и 3 представлены диаграммы, из которых видно, что показатели физической подготовленности выросли во всех трех экспериментальных группах, но особенно в группе мезосоматиков.

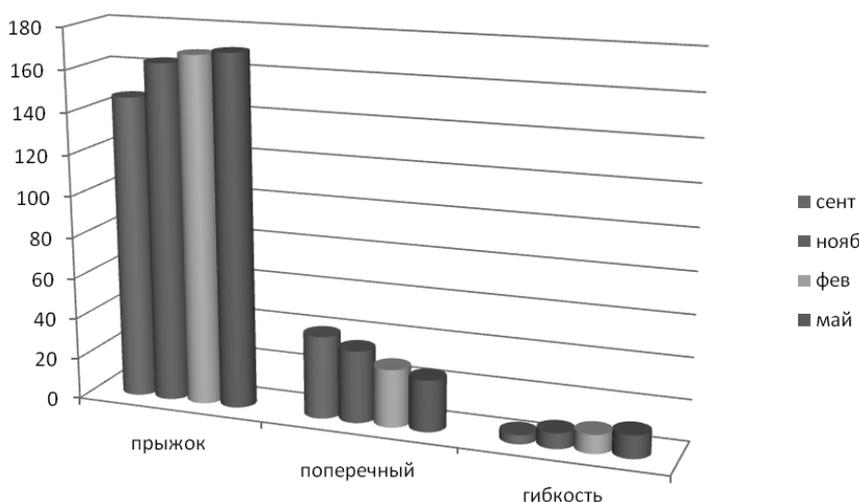


Рис. 1. Разница в показателях физической подготовленности девочек в ходе проведения эксперимента в группе мезосоматиков

На рисунке 2 виден значительный прирост в тестирование прыжок в длину, особенно в первом квартале годовичного периода, в то время как гибкость и поперечный шпагат у девочек в

группе мезосоматиков развивается медленнее.

Из диаграммы, представленной на рисунке 3 видно заметное улучшение сразу по двум показателям – прыжок в длину с места и попе-

речный шпагат. Показатель гибкости в группе микросоматиков остается худшим показателем по сравнению с другими экспериментальными группами.

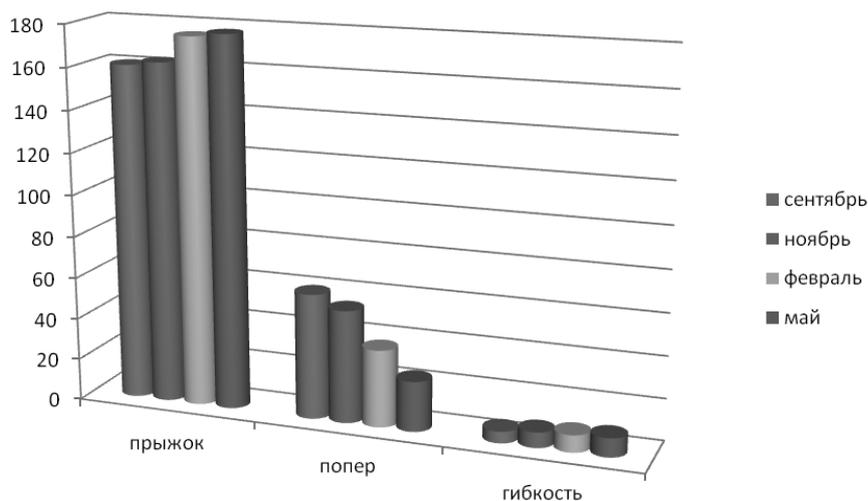


Рис. 2. Разница в показателях физической подготовленности девочек в ходе проведения эксперимента в группе микросоматиков

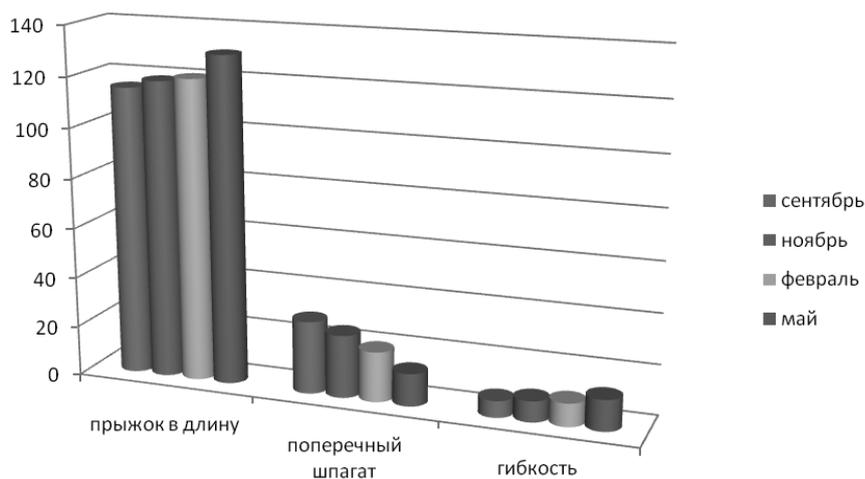


Рис. 3. Разница в показателях физической подготовленности девочек в ходе проведения эксперимента в группе макросоматиков

В группе макросоматиков значительное улучшение показателей тестирования на гибкость и тестирования поперечного шпагата, в отличие от других экспериментальных групп. Показателей в тесте прыжок в длину значительно хуже, чем в других экспериментальных группах.

Выводы:

1. Анализ литературных источников по проблеме исследований и практики физического воспитания позволил выявить, что внедрение в практику физического воспитания различных инновационных педагогических технологий,

методик построения занятий по физической культуре, ориентированных на реализацию индивидуального и базирующегося на его принципах дифференцированного подхода, является одним из важнейших и необходимых условий повышения уровня физического состояния организма детей школьного возраста.

2. Анализ распределения по группам соматотипов девочек 11-13 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой в школе, показал, что занимающиеся разных соматотипов различаются по тотальным размерам тела – окружности грудной клетки и длине нижних конечностей,

которые наибольшие у макросоматиков, промежуточные – у мезосоматиков и наименьшие – у микросоматиков.

3. Комплексная оценка показателей физической подготовленности и предрасположенности к проявлению отдельных физических качеств у занимающихся разных соматотипов, выявила, что по большинству показателей группы соматотипов существенно различаются. Для группы макросоматиков основной чертой является предрасположенность к проявлению гибкости; для группы мезосоматиков – аэробные возможности, предрасположенность к проявлению выносливости и координации; для группы микросоматиков – предрасположенность к проявлению координации и выносливости.

4. На основе дифференцированного подхода к дозированию физических нагрузок с учетом особенностей соматотипа девочек 11-13 лет, разработана методика занятий по оздоровительной аэробике с применением индивидуально-типологического подхода, в

ходе реализации которой педагогическое воздействие было направлено на ведущие физические качества. Методика проведения занятий с девочками макросоматического типа строится с акцентом на развитие аэробной выносливости и снижение жировой массы тела при средней координационной сложности движений; с девочками мезосоматического типа – с акцентом на развитие аэробной выносливости при значительной координационной сложности движений; с девочками микросоматического типа – с акцентом на развитие аэробной выносливости и рост силовых способностей при большой координационной сложности движений. Разучивание комбинаций происходит в четыре этапа по два месяца. Занятия характеризуются разной длительностью аэробной и силовой частей, соотношением на каждом этапе комбинаций среднего и высокого уровня сложности, темпом музыки и составом силовых упражнений для девочек макро-, мезо- и микросоматических типов.

Литература.

1. Бальсевич В.К. Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.
2. Беляев Н.С. Функциональное состояние и двигательные возможности женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.Л. Ципин, Н.С. Беляев // Труды кафедры биомеханики: Междисциплинарный сборник статей / НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Сост. А.В. Самсонова, В.Н. Томилов. – СПб.: Изд-во «Олимп», 2009. – Вып. 3. – С. 118-129.
3. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, Хранитель, 2008. – 672 с.
4. Клиорин А.И. Конституция человека/А.И. Клиорин// Terra med. – 1996. -№ 4. – С. 4-9.
5. Петров В. К. Грация и сила. – М.: Советский спорт, 1989. – 62 с.
6. Департамент семейной и молодежной политики города Москвы. О положении детей в городе Москве. // К ежегодному государственному докладу «О положении детей в Российской Федерации» в 2009 году. – М.: 2010. – 39 с.