

2015 г., Тольятти / под ред. В.Ф. Балашовой, Т.А. Хорошевой ; Тольяттинский государственный университет. – Тольятти, 2015. – С. 252-257.

REFERENCES

1. Artamonov, V.S., Latyshev, O.M., Zanosov, O.J., Zuev, A.V., Zokoev, V.A. and etc. (2016), *Security on water objects*, St.-Petersburg University of state fire service of Emercom of Russia, St. Petersburg.
2. Akromova, A.G. and Chuiko, Y.I. (2018), "Teaching students the basics of safe behavior on water in the framework of extra-curricular activities", *Pedagogical skills and modern educational technology: proceedings of the V international scientific-practical Conference*, Interactive plus, Cheboksary, pp. 9-11.
3. Egorenko, L.A. and Novoseltsev, O.V. (2015), "Recruitment groups in the rowing activities, depending on the master athletes of the skill of swimming", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. (129), No. 11, pp. 80-83.
4. Mikhailova, T.V., Komarov, A.F., Dolgova, E.V. and Epishev, I.S. (2006), "Rules of the waterways navigation and safety in the classroom on a water", *Rowing*, publishing center "Academy", Moscow, pp. 364-396.
5. Ponimasov, O.E. and Ryabchuk, V.V. (2015), "Mass training applied swimming through individually-oriented convert movements", *The Path of science*, Vol. (18), No. 8, pp. 77-78.
6. Simina, I.E. and Zalygina, T.A. (2018), "Formation of bases of safe activity on the basis of elements of applied swimming in children with disorders of the musculoskeletal system", *Modern trends in the development of the theory and methodology of physical culture, sports and tourism: materials of the II all-Russian international scientifically-practical Conference*, Malakhovka, 17-18 may 2018, Moscow state Academy of physical education, pp. 281-285.
7. Smirnov, K.N. (2018), "Applied types of swimming", *Actual scientific researches in the modern world*, Vol. (34) No. 2-8, pp. 200-204.
8. Stepanova, L.M. (2015), "At the lessons of physical culture – applied swimming", *Physical education at school*, No. 4, pp. 38-42.
9. Suzdaleva, A. M., Derkova, P.A. and Lopatina, D.P. (2015), "The first-aid Training of young rescuers at the sports competitions (lifesaving)", *Professional and personal development of students in the educational space of physical culture: proceedings of the IV all-Russian scientific-practical Conference 19-23 November 2015*, Tolyatti state University, pp. 252-257.

Контактная информация: kaf_greb@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 15.02.2019

УДК 796.011.3

ИЗ ОПЫТА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВОРОНЕЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ ВФСК ГТО СРЕДСТВАМИ АЭРОБИКИ

Ольга Геннадиевна Барышникова, старший преподаватель,

Елена Васильевна Богачева, кандидат педагогических наук, доцент,

Воронежский государственный педагогический университет (ВГПУ)

Аннотация

В статье представлены результаты экспериментальной работы по выявлению эффективности авторской методики организации занятий оздоровительной аэробикой в реализации ВФСК ГТО студентами педагогического вуза в рамках «Элективного курса по физической культуре и спорту». Интерес к разработке данной программы связан с тем, что основной контингент педагогического вуза – женский, и оздоровительная аэробика популярна в большинстве своем именно у девушек. Предложенная методика обеспечивает планомерное развитие физических качеств и способностей, позволяет формировать мотивационно-потребностную сферу в физкультурной деятельности будущих учителей-предметников, что открывает широкие перспективы совершенствования процесса подготовки студентов к успешному выполнению испытаний современного ВФСК ГТО.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», студенты, тесты, физическая подготовленность, физические качества, оздоровительная аэробика.

FROM EXPERIENCE OF TRAINING OF STUDENTS OF VORONEZH STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY TO THE TESTING OF ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR WORK AND DEFENSE" BY MEANS OF AEROBICS

Olga Gennadyevna Baryshnikova, the senior teacher,

*Elena Vasilyevna Bogacheva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Voronezh State Pedagogical University*

Annotation

The article presents the results of experimental work to identify the effectiveness of the author's methods of organization of health aerobics classes in the implementation of All-Russian sports complex "Ready for work and defense" by students of pedagogical University in the framework of "Elective course on physical culture and sport". Interest in the development of this program is due to the fact that the main contingent of the pedagogical University is female, and health aerobics is popular for the most part with girls. The proposed method provides a systematic development of physical qualities and abilities, allows you to form a motivational and needs sphere in the physical activity of future subject teachers, which opens up broad prospects for improving the process of preparing students for the successful implementation of the tests of the modern All-Russian sports complex "Ready for work and defense".

Keywords: All-Russian sports complex "Ready for work and defense", students, tests, physical fitness, physical qualities, health aerobics.

ВВЕДЕНИЕ

В рамках внедрения ВФСК ГТО в вузах Российской Федерации, студенты Воронежского государственного педагогического университета (ВГПУ) с 2016 года принимают участие в испытаниях комплекса ГТО. Анализируя их результаты выполнения тестов в 2016/2017 уч.г., нами было отмечено, что затруднения у девушек вызывали испытания, связанные с проявлением скорости, выносливости, отчасти силы и скоростно-силовых качеств [1]. В связи с этим, кафедрой физического воспитания ВГПУ была разработана учебно-методическая программа «Элективные курсы по оздоровительной аэробике» для подготовки студенток к выполнению тестов комплекса ГТО средствами оздоровительной аэробики.

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность разработанной программы занятий оздоровительной аэробикой в реализации ВФСК ГТО студенток педагогического вуза.

Задачи исследования:

- 1) определить динамику физической подготовленности студенток;
- 2) установить мотивационно ценностные ориентации будущих педагогов в области физкультурно-спортивной деятельности;
- 3) определить уровень знаний будущих учителей по основам методики развития физических качеств, самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля физического состояния.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Интерес к разработке учебно-методической программы «Элективные курсы по оздоровительной аэробике» связан с тем, что основной контингент педагогического вуза – женский, и оздоровительная аэробика популярна в большинстве своем именно у девушек; а так же всеобщей доступностью и простотой в организации (не требуется дорогостоящий инвентарь, только спортивный зал и музыкальное сопровождение).

Учебно-методическая программа «Элективные курсы по оздоровительной аэробике» рассчитана на 328 часов аудиторных занятий (что соответствует требованиям ФГОС 3+) на I, II, и III курсах по 54 (56) часов в семестр. Дополнительно предлагается 328 часов внеурочных самостоятельных занятий по заданию преподавателя.

Учебный процесс предусматривает теоретическую подготовку по основам теории и методике физического воспитания, по организации самостоятельных занятий физической

культурой (на примере оздоровительной аэробики). Практический раздел состоит из учебно-тренировочных, методико-практических занятий, а также самостоятельных занятий.

Методико-практические занятия направлены на овладение студентками методических знаний по технике выполнения упражнений оздоровительной аэробики; методике составления комбинаций оздоровительной аэробики; подбору упражнений для развития физических качеств и способностей.

Учебно-тренировочные и самостоятельные занятия планируются исходя из годового образовательного цикла (учебного года). Макроцикл состоит из осеннего и весеннего периодов, что соответствует семестрам. Каждый период состоит из мезоциклов: втягивающего (первая неделя после каникул), тренировочно-развивающего (в течение семестра) и поддерживающего (во время сессии и каникул).

Применяемые средства оздоровительной аэробики:

- для развития выносливости – комбинации классической (базовой) высокоударной аэробики в быстром темпе с большим количеством прыжков, подскоков, беговых упражнений в течение 25–30 мин;
- для развития быстроты – комбинации из прыжковых и беговых упражнений с максимальной скоростью в течение заданного времени;
- для развития силы – упражнения силового характера стоя и в партере (лежа) на различные группы мышц в разных режимах работы;
- для развития гибкости – стретчинг (упражнения на растягивание) в партерной части занятия или в заключительной части урока;
- для развития координации – упражнения на равновесие, с закрытыми глазами, по перестраиванию (усложнению) движений.

Аэробная серия выполняется в пульсовом диапазоне 130–150 уд/мин, аэробный пик 150–160 уд/мин (максимум до 170 уд/мин). Аэробная заминка проводится на пульсе 130–135 уд/мин. Упражнения силовой направленности – 110–130 уд/мин, стретчинг – 95–110 уд/мин, упражнения на восстановление – 90–100 уд/мин.

Для комплексного развития физических качеств предлагается использование других элементов двигательной активности в качестве вспомогательных (легкой атлетики – в осенне-весенний период, лыжной подготовки – в зимний).

Совершенствование выносливости, быстроты и силы проводятся на двух занятиях – в пропорции 2:1:1, на одном – в пропорции 1:1:2; совершенствование гибкости и координации – на каждом уроке.

Самостоятельные занятия по заданию преподавателя были организованы в форме тренировочных занятий студенток в дифференцированных группах по 3–5 человек для развития отстающих физических качеств.

Контроль физической подготовленности будущих педагогов осуществлялся по тестам комплекса ГТО.

В эксперименте приняли участие две группы студенток основной медицинской группы нефизкультурных профилей ВГПУ:

1) контрольная группа (КГ) (30 студенток, две подгруппы по 15 человек), занимавшаяся по общепринятой программе «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и посещавшая секционные занятия по игровым видам спорта. Нагрузка – 3 академических часа в неделю на учебных занятиях (одна неделя – 4 ч., вторая – 2 ч.) и 3 часа в неделю (одна неделя – 2 ч., вторая – 4 ч.) на указанных выше внеучебных занятиях. Итого: 6 часов (3 занятия по 2 академических часа) в неделю;

2) экспериментальная группа (ЭГ) (30 студенток, две подгруппы по 15 человек), занимавшаяся по разработанной нами учебно-методической программе (далее – «Элективные курсы по оздоровительной аэробике»). Нагрузка – учебные занятия 3 часа в неделю (одна неделя – 4 ч., вторая – 2 ч.), внеучебные (самостоятельные занятия по заданию преподавателя) – 3 часа в неделю (одна неделя – 2 ч., вторая – 4 ч.). Итого: 6 часов (3 занятия

по 2 академических часа) в неделю.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты эксперимента показали, что уровень физической подготовленности студентов увеличился в ЭГ и КГ, но в экспериментальной группе несколько больше (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности студентов ЭГ и КГ до и после эксперимента (%)

Группа Тесты	Этап эксп.	Экспериментальная				Контрольная			
		Золото	Серебро	Бронза	Без знака	Золото	Серебро	Бронза	Без знака
Бег на 100 м	до	20	13,3	36,7	30	20	16,7	30	33,
	после	26,7	26,7	36,7	10	20	23,3	30	26,7
Бег на 2000 м	до	10	16,7	23,3	50	13,3	20	16,7	46,7
	после	26,7	23,3	40	10	16,7	23,3	23,3	36,7
Подтягивание из виса лежа на низкой перекла- дине	до	-	13,3	20	66,7	-	10	26,7	63,3
	после	10	36,7	36,7	16,7	3,3	13,3	33,3	50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	до	-	23,3	23,3	53,3	3,3	16,7	20	60
	после	13,3	33,3	30	23,3	6,7	23,3	13,3	56,7
Наклон вперед из поло- жения, стоя на гимнасти- ческой скамье	до	36,7	43,3	13,3	6,7	33,3	36,7	20	10
	после	80	13,3	6,7	-	33,3	50	6,7	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	до	-	26,7	30	43,3	3,3	30	13,3	53,3
	после	26,7	36,7	36,7	-	10	33,3	13,3	43,3
Челночный бег 3 по 10 м	до	-	26,7	30	43,3	6,7	26,7	13,3	53,3
	после	16,7	66,7	16,7	-	6,7	43,3	33,3	16,7
Прыжок в длину с места	до	6,7	20	33,3	40	6,7	16,7	36,7	40
	после	10	33,3	33,3	23,3	10	16,7	40	33,3
Метание спортивного снаряда 500 г	до	-	13,3	66,7	20	-	16,7	63,3	6,7
	после	-	53,3	43,3	3,3	3,3	43,3	50	3,3

В исследовании мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной и физкуль-турно-спортивной деятельности, а также уровня знаний по основам теории и методики фи-зической культуры были показаны положительные изменения в обеих группах, но в ЭГ они заметно выше (таблицы 2, 3).

Таблица 2 – Мотивация к физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной де-ятельности студентов ЭГ и КГ до и после эксперимента (%)

Мотивы	Этап	ЭГ	КГ
Укрепить здоровье	до	16,7	20
	после	90	83,3
Скорректировать телосложение	до	80	83,3
	после	50	73,3
Повышение умственной и физической работоспособности	до	13,3	20
	после	73,3	60
Активный отдых	до	40	43,3
	после	50	66,7
Поддерживать уровень физической подготовленности для полно- ценной деятельности	до	40	26,7
	после	73,3	53,3
Повысить физическую подготовленность	до	33,3	36,7
	после	90	53,3
Выполнить испытания комплекса ГТО на знак	до	20	26,7
	после	93,3	40
Использовать полученные знания в дальнейшей физкультурной деятельности учителя-предметника общеобразовательной школы	до	-	-
	после	76,7	36,7
Зачет по физической культуре	до	90	86,7
	после	50	80
Другие мотивы	до	3,3	6,7
	после	-	-

Таблица 3 – Показатели уровня знаний студентов ЭГ и КГ по основам теории и методики физической культуры до и после эксперимента (%)

Показатели	Группа	Этап	5 – Да	4 – Скорее да, чем нет	3 – Имею смутное представление	2 – Нет
Владете ли Вы информацией о задачах комплекса ГТО	ЭГ	до	-	13,3	73,3	13,
		после	83,3	16,7	-	-
	КГ	до	10	6,7	50	33,3
		после	10	33,3	56,7	-
Знаете ли Вы о влиянии занятий различных видов физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности	ЭГ	до	16,7	60	23,3	-
		после	76,7	23,3	-	-
	КГ	до	10	56,7	33,3	-
		после	40	40	26,7	-
Владете ли Вы знаниями по основам методики самостоятельных занятий	ЭГ	до	-	-	50	50
		после	23,3	76,7	-	-
	КГ	до	-	-	46,7	53,3
		после	-	-	60	40
Владете ли Вы знаниями по основам методики развития физических качеств и способностей	ЭГ	до	-	-	40	60
		после	16,7	56,7	26,7	-
	КГ	до	-	6,7	40	53,3
		после	-	23,3	43,3	33,3
Владете ли Вы знаниями по основным приемам регулирования физической нагрузки	ЭГ	до	-	-	53,3	46,7
		после	20	80	-	-
	КГ	до	-	10	56,7	33,3
		после	-	20	60	20
Владете ли Вы знаниями по основным методам самоконтроля физического состояния при занятиях физическими упражнениями	ЭГ	до	-	-	100	-
		после	50	50	-	-
	КГ	до	-	6,7	93,3	-
		после	33,3	66,7	-	-
Знаете ли Вы анатомо-физиологические особенности женского организма и особенности занятий физическими упражнениями для девушек	ЭГ	до	6,7	46,7	46,7	-
		после	53,3	13,3	-	-
	КГ	до	30	40	50	-
		после	33,3	50	16,7	-

ВЫВОДЫ

Анализ полученных результатов показал эффективность разработанной учебно-методической программы занятий оздоровительной аэробикой в реализации ВФСК ГТО студентов педагогического вуза: данная программа позволила повысить физическую подготовленность студенток; усилить их мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности; расширить знания будущих учителей-предметников по теории и методике физической культуры. Следовательно, это открывает широкие перспективы совершенствования процесса подготовки студенток к успешному выполнению испытаний современного ВФСК ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова, О.Г. Анализ результатов выполнения тестов ВФСК ГТО студентами ВГПУ / О.Г. Барышникова, Е.В. Богачева // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 34-38.
2. Организация по подготовке и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Е.А. Стеблецов, И.В. Григорьева, Е.В. Волкова, М.В. Парфенов, Н.В. Тычинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 238-241.

REFERENCES

1. Baryshnikova, O. G. and Bogacheva, E. V. (2018), "Analysis of the results of tests of VFSK TRP by students of VSPU", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 155, No. 1, pp. 34-38.

2. Stebletsov, E. A., Grigorieva, I. V., Volkova, E. V., Parfenov, M. V. and Tychinin, N. V. (2018), "Organization for the preparation and delivery of norms of the all-Russian sports complex "Ready for Labor and defense", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 153, No. 11, pp. 238-241.

Контактная информация: barysh7373@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2019

УДК 796.011

АНАЛИЗ ИНТЕРЕСА И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ АКВАФИТНЕСОМ У ЖЕНЩИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Игорь Михайлович Бодров, старший преподаватель,

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

В исследовании было обследовано 160 женщин трех возрастных групп (18-34 года, 35-45 лет, 46-55 лет, периодизация А.А. Маркосяна), начинающих заниматься аквафитнесом, которое проведено в плавательном бассейне на базе РЭУ им Г.В. Плеханова, в 2018 году. В результате анкетирования для каждой возрастной группы выявлены: цели занятий и ведущие мотивы; эффективные средства аквафитнеса; субъективная и объективная оценка состояния здоровья. Низкий уровень состояния функциональных систем организма наблюдается у женщин как зрелого, так и молодого возраста (экономичность кровообращения, жизненный индекс, коэффициента выносливости сердечно-сосудистой системы).

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, аквафитнес, женщины разного возраста, методика «самочувствие, активность, настроение».

ANALYSIS OF INTEREST AND MOTIVATION FOR DOING AQUAFITNESS AT WOMEN OF DIFFERENT AGE GROUPS

Igor Mikhailovich Bodrov, the senior teacher,

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Annotation

The study surveyed 160 women of the age group (18-34 years, 35-45 years, 46-55 years of age), beginning to be engaged in aquafitness, which was held in the swimming pool in the Plekhanov Russian University of Economics, in 2018. As a result of the survey for each age group the author identified: the purpose of training and leading motives; the effective means of aquafitness; the subjective and objective assessment of health. The low level of functional systems of the body is observed among the women of both mature and young age (efficiency of blood circulation, life index, endurance coefficient of the cardiovascular system).

Keywords: health training, aquafitness, women of different ages, method of "well-being, activity, mood".

ВВЕДЕНИЕ

Научный интерес к области оздоровительной физической культуры, аквафитнесу обусловлен положительным эффектом занятий [1, 2, 3]. Так Т.Н. Шутова и А.В. Шаравьева отмечают, что одним из эффективных средств в улучшении физического и функционального состояния организма женщин разного возраста являются циклические упражнения аэробного характера – аквафитнес [7]. Наряду с этим необходимы пути приобщения женщин к регулярным занятиям, увеличения оздоровительного эффекта, для этого надо изучить мотивы, динамику психофизического и функционального состояния женщин [4, 7, 5, 6].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения возрастных особенностей интереса и мотивации к занятиям аквафитнесом было обследовано 160 женщин трех возрастных групп, начинающих заниматься