

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОК ВУЗА

В.В. Василец, Е.П. Врублевский

Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь

Опыт практической работы и анализ научно-методической литературы [2,4] показали, что у студенток ВУЗа существует высокая потребность в занятиях нетрадиционными физкультурно-оздоровительными видами: аэробикой, калланетикой, пилатесом, рассматриваемых как важное оздоровительное средство, обеспечивающее формирование установок на здоровый стиль жизни, способствующих приобщению к разумной и необходимой физической активности [3,5]. При этом следует отметить, что в отличие от спортсменок, выполняющих любые физические нагрузки в неблагоприятные периоды овариально-менструального цикла, студентки испытывают более значительное функциональное и психофизиологическое напряжение, которое отражается на их умственной и физической работоспособности [1,6]. Цель исследования: совершенствование методики занятий оздоровительной аэробикой со студентками вуза на основе учета биологических закономерностей функционирования женского организма.

Построение мезоцикла индивидуальных занятий в экспериментальной группе (n=32) (объем, интенсивность тренирующих воздействий и график тренировок) планировалось с учетом протекания овариально-менструального цикла (ОМЦ), его продолжительности и характера протекания. Начало и конец микроцикла обусловлен не семидневным циклом, как это принято во многих оздоровительных программах [3,4,6], а длительностью каждой фазы ОМЦ (табл.1). Студентками экспериментальной группы, находящимися в предменструальной, менструальной и овуляторной фазах ОМЦ, в основной части занятий упражнения выполнялись в режиме ЧСС от 90 до 110 уд/мин, общая продолжительность занятия составляла 45 мин. Для студенток, находящихся в постменструальной и постовуляторной фазах ОМЦ, в основной части применялась степ – аэробика и использовались упражнения с высокой танцевальной нагрузкой в смешанном режиме (ЧСС от 150 до 170 уд/мин).

Сравнительный анализ исследуемых показателей у занимавшихся по экспериментальной методике, с полученными данными контрольной группы (n=33), свидетельствует о достоверном приросте показателей физического развития и подготовленности студенток экспериментальной группы (табл. 2).

Структура мезоцикла, построенного с учетом фаз ОМЦ

Продолжительность микроцикла	Фазы ОМЦ и их продолжительность	Средства оздоровительной тренировки
Восстановительный 6-8 дней	Предменструальная 3-4 дня, менструальная 3-5 дней	В аэробной части занятия: любой вид аэробики в зоне низкой и средней интенсивности. В силовой части: упражнения локального воздействия (отягощения - не более 2 кг).
Развивающий 7-9 дней	Постменструальная 7-9 дней	В аэробной части: любой вид аэробики (зона интенсивности нагрузки средняя и высокая, в зависимости от уровня здоровья и физической подготовленности). В силовой части: силовые упражнения любой направленности. Метод круговой или интервальной тренировки.
Стабилизирующий 3-4 дня	Овуляторная 3-4 дня	В аэробной части: любой вид аэробики в низкой и средней зоне интенсивности. В силовой части: упражнения для больших групп мышц.
Развивающий 7-9 дней	Постовуляторная	В аэробной части: аэробика танцевальной направленности (учитывая эмоциональное состояние и индивидуальную расположенность к одному или другому стилю). В силовой части: силовые упражнения любой направленности (исключая большие веса в тренажерном зале). Методы круговой или интервальной тренировки

Результаты проведенного педагогического эксперимента объективно свидетельствуют о том, что целенаправленное применение экспериментальной методики способствует: - достоверному снижению массы тела, весо-ростового индекса, обхвата талии, ягодиц, относительно повышению мышечного (на 2,6%) и снижению жирового компонента (на 5,5%); - снижению «пульсовой стоимости» стандартной работы и повышению физической работоспособности с $132,6 \pm 5,6$ до $134,2 \pm 3,9$ Вт ($p < 0,05$); - выраженному улучшению показателей силовой выносливости на 7,7%, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости - на 44,7%; - проявлению полноценной самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у 75% испытуемых экспериментальной группы и у 90% в учебных занятиях по физическому воспитанию. Таким образом, дифференцированная методика оздоровительной аэробики позволила существенно улучшить двигательную и функциональную подготовленность студенток, уменьшить жировой компонент массы тела, повысить психоэмоциональное

состояние и мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать устойчивую потребность.

Таблица 2

Конечные показатели контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Группы				Различие между конечными средними результатами		
	Контрольная (n=33)		Экспериментальная (n=32)		Ед.	%	P
	M	± m	M	± m			
Длина тела (см)	165,97	0,34	165,94	0,35	-0,03	0,02	P>0,05
Масса тела (кг)	67,44	1,10	63,61	0,96	-3,83	5,52	P<0,05
Окружность грудной клетки (см)	88,14	0,50	87,44	0,48	-0,70	0,79	P>0,05
Окружность груди (бюст) (см)	94,06	0,64	93,78	0,55	-0,28	0,30	P>0,05
Окружность талии (см)	80,36	1,33	77,92	1,23	-2,44	3,04	P>0,05
Окружность бедер (см)	92,92	0,89	93,9	0,61	0,47	0,51	P>0,05
% содержания жира	26,75	0,89	25,28	0,80	-1,47	5,50	P<0,05
ЖЕЛ (л)	3,28	0,02	3,36	0,02	0,08	2,44	P<0,05
ЧСС в покое (уд/мин)	74,61	0,47	72,14	0,42	-2,47	3,31	P<0,05
Артериальное давление (систолическое)	120,83	0,63	116,67	0,62	-4,16	3,44	P<0,05
RWC170 (Вт)	132,63	0,85	134,20	0,94	6,17	5,72	P<0,05
Силовая выносливость (поднимание туловища) (раз)	33,11	0,60	35,67	0,57	2,56	7,73	P<0,05
Кистевая динамометрия: правая кисть (кг)	28,26	0,83	30,86	0,84	2,60	8,42	P>0,05
Левая кисть (кг)	26,63	0,28	29,89	0,83	3,26	10,91	P>0,05
Гибкость (наклон вперед) (см)	3,17	0,23	4,14	0,26	0,97	44,70	P<0,05

ЛИТЕРАТУРА: 1. Антипенкова, И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И. В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9 - 12. 2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2003. - 352 с. 3. Беленов, Д.Л. Индивидуально-ориентированная направленность двигательной активности в спортивно-развлекательных клубах: автореф. дис. ...канд, пед. наук 13.00.04 / Д.Л. Беленов. – М., - 2004. - 21 с. 4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64с. 5. Мильнер, Е. Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е. Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9. - С.43 - 48. 6. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса /Э.Т.Хоули, Б.Дон Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2004. - 375с.