

В части практического овладения двигательными умениями и навыками – предполагать, что часть занимающихся необходимо учить двигательным умениям и навыкам, а часть переучивать. То есть корректировать стабилизировавшиеся ошибки в технике. Подход в планировании в том и другом случае разный, по крайней мере, в части выделения количества учебного времени на обучение либо коррекцию.

В части развития физических качеств, при планировании учебного процесса необходимо обратить внимание на развитие у юношей - гибкости и выносливости, у девушек – силы рук, быстроты и выносливости.

Список литературы / References

1. Альсубайе, А. С. Предикторы, причины и барьеры поведения при физической активности среди подростков мужского пола в Эр-Рияде, Саудовская Аравия: данные об окружающей среде, вызывающей ожирение / А.С. Альсубайе, Е.О. Омер // Международный журнал наук о здоровье [Электронный ресурс]. – : URL : <https://ijhs.org.sa/index.php/journal/article/view/1120>.
2. Агеев, А. В. Проблемы планирования организации учебного процесса дисциплин по физической культуре в вузе. Перспективы, особенности, пути решения / А. В. Агеев, В. Ю. Ефимов-Комаров, М. И. Шепелева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 9-16.
3. Ахматгатин, А. А. Сравнительная характеристика физического здоровья студентов в вузах разных ведомств / А. А. Ахматгатин, А. Н. Толстихин, Д. П. Отиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 11-15.
4. Грицай, Е. Н. К вопросу индивидуализации физической нагрузки студенток технического вуза на занятиях по физической культуре / Е. Н. Грицай, М. Г. Епифанова // Педагогический имидж. – 2018. – № 2 (39). – С. 110-116.
5. Лопатин, Н. А. Оптимальное планирование учебного процесса по физическому воспитанию в вузе с целью повышения уровня физических качеств студентов / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2019. – № 1. – С. 30-36.

УДК 796.06

ЗУМБА КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Шеренда С.В., канд. пед. наук, доц., Суднеко В.П., магистрант
УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Беларусь

Краткая аннотация. Разработана инновационная форма учебного процесса по физической культуре в виде танцевального направления под названием «зумба». Данная разновидность занятий предназначена для обучающихся в вузе девушек в возрасте от 17 до 22 лет и построена на основе учета соматотипических особенностей. Проведенный эксперимент показал статистически достоверную ($p < 0,05$) динамику показателей физической подготовленности, функционального состояния,

состава тела, физического развития в сравнении с исходными значениями. Выявлено, что мотивационные, морфофункциональные и кондиционные особенности у тренируемых различных соматотипов являются необходимым и обязательным

Ключевые слова: инновационная форма, зумба, соматотип, физическое развитие, танцевальные направления.

ZUMBA AS AN INNOVATIVE FORM IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

Sherenda S.V., cand. of pedag. science., associate prof.,

Sudneko V.P., undergraduate student

Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus

Brief abstract. An innovative form of the educational process for physical culture in the form of a dance direction called zumba has been developed. This type of classes is intended for girls aged 17 to 22 years studying at the university and is based on taking into account somatotypic features. The conducted experiment showed statistically reliable ($p < 0.05$) dynamics of indicators of physical fitness, functional state, body composition, physical development in comparison with the initial values. It has been revealed that motivational, morphofunctional and conditioned features of the trained various somatotypes are necessary and mandatory

Key words: innovative form, zumba, somatotype, physical development, dance directions.

Сегодня провозглашен принцип вариативности, дающий возможность специалистам сферы физической культуры выбирать и конструировать педагогический процесс согласно привлекательности и эффективности тренировочных программ, с учетом их интересов, потребностей, возрастных особенностей, уровня исходного физического и функционального состояния [1, 4, 5]. Одним из главных требований современной организации физкультурно-оздоровительного процесса является обеспечение инноваций в учебном процессе по физической культуре в вузе. Проблема научного обоснования и недостаток современной систематизированной информации об адаптационных реакциях организма женщин к различным двигательным воздействиям послужили основой поиска различных инновационных форм проведения занятий с обучающимися в вузе девушками.

Анализ научно-методической литературы [1, 2, 3, 4, 5] показал, что современные и разнообразные фитнес-системы проведения занятий обладают большим потенциалом в решении разнообразных оздоровительных задач, связанных с возрастом, уровнем подготовленности, социальным уровнем и мотивацией занимающихся.

Разновидность танцевального фитнеса зумба как новая форма проведения занятий по физическому воспитанию в вузе показала свою эффективность.

В эксперименте принимали участие 47 девушек в возрасте от 17 до 22 лет. За период осуществления данного эксперимента была проведена комплексная диагностика физического состояния обучающихся, желающих заниматься танцевальным направлением фитнеса – зумбой. Были сделаны различные измерения занимающихся, проведен анкетный опрос и применен метод наблюдения для выявления мотивированности к занятиям по физической культуре в вузе у данной выборочной группы.

По результатам исследования определена специфическая индивидуализированная направленность фитнес-направления под названием зумба для девушек трех соматотипов: астенического, нормостенического и гиперстенического. Данная фитнес-программа танцевальной направленности на основе учета соматотипических особенностей реализовывалась в течение учебного года.

Выявлены отличительные соматотипические особенности физического развития, функционального состояния, компонентного состава тела, физической подготовленности девушек, занимающихся танцевальным направлением – зумба. Соматотипологическая часть эксперимента (по методике М.В. Черноруцкого) [5, 10] позволила распределить занимающихся на три соматотипа: астеники (А) – 29,8% (n = 14), нормостеники (Н) – 36,2% (n = 17), гиперстеники (Г) – 34% (n = 16). При анализе исходного уровня физического развития занимающихся определены отличительные особенности морфологических показателей различных соматотипов (табл.). Тренирующиеся астенического соматотипа имеют меньшие величины ростово-весового показателя, обхватных размеров тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), чем представители других соматотипов. Гиперстеники отличаются наибольшими значениями изученных показателей. Девушки нормостенического соматотипа занимают промежуточное положение. Различия статистически достоверны для 5% уровня значимости. Показатели физического развития тренируемых были сопоставлены с нормативными значениями. В итоге у представителей астенического типа телосложения показатель ростово-весового индекса Кетле говорит о дефиците массы тела на 2,68%, у нормостенических девушек данный показатель превышает норму на 7,96%, а у гиперстенических занимающихся видно максимальное превышение нормы на 13,91%, это говорит о наличии избыточной массы тела. После анализа показателей окружностей основных частей тела: грудная клетка, талия, запястье, бедро, ягодицы, видны низкие значения обхватных размеров у астенического типа, у нормостенического типа средние обхватные значения, а у гиперстенических весьма высокие значения показателя.

Анализируя исходные показатели состава тела занимающихся различных соматотипов, выявлены следующие особенности. Жировой компонент в организме находится в интервале от 16,4% до 29,2%, а оптимальный уровень данного показателя должен быть в диапазоне от 18% до 24%. Девушки астенического типа телосложения имеют низкий показатель жирового компонента. Нормостенического типа занимающиеся находятся на верхней границе оптимальных значений. Гиперстенические тренирующиеся находятся в зоне значительного превышения показателя. У астенического типа телосложения девушек частота сердечных сокращений (показатель сердечно-сосудистой системы) в покое и показатель артериального давления более экономичный, по сравнению с другими соматотипами. Показатели респираторной системы: характеристики ЖЕЛ, пробы Штанге и Генчи, показали высокое кислородное обеспечение организма занимающихся нормостенического типа.

Таблица – Разница исходных показателей морфофункционального состояния занимающихся различного соматотипа

Показатели	Разница между А- и Н-типами		Разница между Н- и Г-типами		Разница между А- и Г-типами	
	%	р	%	р	%	р
Индекс Кетле, г/см	19,43	<0,05	13,20	<0,05	35,22	<0,05
Обхват запястья, см	19,23	<0,05	11,19	<0,05	33,19	<0,05
Обхват грудной клетки, см	9,34	<0,05	2,59	<0,05	12,31	<0,05
Обхват талии, см	12,23	<0,05	9,19	<0,05	22,79	<0,05
Обхват ягодиц, см	6,43	<0,05	5,22	<0,05	12,22	<0,05
Обхват бедра, см	8,11	<0,05	9,41	<0,05	18,51	<0,05
Обхват голени, см	5,65	<0,05	3,25	<0,05	9,23	<0,05
ЖЕЛ, мл	4,27	<0,05	1,39	<0,05	6,24	<0,05
ЧСС, уд./мин	2,20	>0,05	9,71	< 0,05	12,11	< 0,05
Систолическое артериальное давление, мм рт.ст.	8,57	< 0,05	9,28	< 0,05	19,22	< 0,05
Диастолическое артериальное давление, мм рт. ст.	5,68	< 0,05	6,37	< 0,05	12,68	< 0,05
Проба Штанге, с	14,69	<0,05	10,72	<0,05	2,42	>0,05
Проба Генчи, с	2,21	>0,05	16,20	<0,05	18,38	<0,05
Проба Руфье, балл	33,31	<0,05	3,29	>0,05	31,22	<0,05
Кистевая динамометрия, кг	20,71	<0,05	6,61	>0,05	28,89	<0,05
Жировой компонент, %	46,89	<0,05	21,11	<0,05	78,21	<0,05
Мышечный компонент, %	18,71	<0,05	18,99	<0,05	41,22	<0,05

Примечание: А – астенический тип; Н – нормостенический тип; Г – гиперстенический тип.

Физическая работоспособность астенического типа является удовлетворительной, а у нормостенического и гиперстенического типа - средняя. Полученные результаты физической подготовленности девушек отражают морфологические и функциональные особенности тренирующихся.

За учебный год систематических занятий зумбой у девушек произошел ряд положительных изменений ($p < 0,05$), почти всех показателей физического состояния и сдвиги у девушек различных соматотипов. Анализ данных показал то, что статистически достоверно улучшение показателей ($p < 0,05$) по сравнению с исходными данными. Максимальное снижение массы тела наблюдается у девушек гиперстенического типа на 8 кг и нормостенического типа на 5 кг. У занимающихся астенического типа телосложения этот показатель повысился на 2 кг. В связи со снижением массы тела изменились значения индекса Кетле на 11,0, 7,5 и 4,3%, соответственно. Эффективность подтверждается статистически достоверным ($p < 0,05$) улучшением практически всех показателей физического, функционального состояния и физической подготовленности девушек, занимающихся зумбой.

Зумба как новая форма проведения занятий с девушками 17-22 года на основе учета соматотипических особенностей является статистически достоверной и указывает на положительную динамику показателей физической подготовки, функционального состояния, состава тела, физического развития в сравнении с исходными данными. Мотивационные, морфофункциональные и кондиционные особенности у тренируемых различного соматотипа являются значимым и необходимым условием при выборе вида и формы проведения занятий по физической культуре в вузе.

Список литературы / References

1. Василец, В.В. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера / В.В. Василец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 1 (119). - С. 48-53.
2. Венгерова, Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова. – Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011. - 251 с.
3. Додонова, Л.П. Методы соматотипирования в возрастной и конституционной антропологии / Л.П. Додонова. – Новосибирск : Новосибирское кн. изд-во, 2006. – 160 с.
4. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д. В. Николаев. – Москва : Физическая культура, 2010. – 119 с.
5. Мамылина, Н.В. Биологические особенности физкультурно-оздоровительных занятий для женщин: монография / Н.В. Мамылина, Л.В. Бобылева. – Челябинск : Цицеро, 2016. - 194 с.

6. Семенова, А. Книга здоровья женщины / А. Семенова. - Санкт-Петербург; ИК «Невский проспект», 2004. - 320 с.
7. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – Москва : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
8. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. - 260 с.
9. Индивидуально-дифференцированная организация тренирующих воздействий на занятиях степ-аэробикой с женщинами среднего возраста / С.С. Козлов, В.В. Василец, Н.В. Сизова, Е.П. Врублевский // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 8. - С. 50-53.
10. Оптимизация психофизиологического состояния женщин среднего возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом / А.А. Скидан, Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко, Е.Ф. Орехов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 2 (120). - С. 164-169.

УДК 796.89

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В РАМКАХ МИКРОЦИКЛА

Шестаков К.В., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный технический
университет», г. Уфа, Россия*

Краткая аннотация. Изучалась подготовка кикбоксеров-юниоров с использованием специальных методов и приемов количественного анализа (Черняк А.В., Мокеев Г.И.). Определена взаимосвязь тренировочных воздействий и показателей тренированности спортсменов в рамках микроцикла.

Ключевые слова: тренировочная нагрузка, комплексный контроль, кикбоксинг.

ANALYSIS OF CHANGES IN THE FITNESS INDICATORS OF ATHLETES WITHIN THE MICROCYCLE

Shestakov K.V., cand. of pedag. science., associate prof.

Ufa State Aviation Technical University, Ufa, Russia

Brief abstract. The training of junior kickboxers was studied using special methods and techniques of quantitative analysis (Chernyak A.V., Mokeev G.I.). The relationship between training effects and fitness indicators of athletes was determined.

Key words: training load, complex control, kickboxing.