В идеале тренер всегда рассчитывает на положительную динамику качества исполнения упражнения или, по крайней мере, на сохранение уровня обученности, достигнутого на предшествующих занятиях. Возможность оптимального завершения занятия (фактически – прерывания работы над упражнением до следующего к нему обращения) в существенной степени зависит от изменения функционального состояния спортсмена, от его двигательных качеств, состояния утомления (в том числе эмоционального, нервно-психического) от начала занятия к его окончанию. Наиболее успешное обучение падает, как правило, на максимум работоспособности в занятии, тогда как продолжение интенсивного обучения на фоне явно нарастающего утомления, чаще всего, непродуктивно, а нередко – просто опасно. Тренер должен стремиться завершать занятие со спортсменом не только на удачной, хотя бы «благополучной», реализации, но и вовремя.

Занятия упражнениями вращательного характера должно проходить в хорошо оборудованных залах. Для работы над первой группой упражнений достаточно ковра и гимнастических матов. В то время как применение упражнениям второй, третьей и четвертой группы требует наличия акробатической дорожки, батута и поролоновой ямы, лонж и страховочных поясов, иначе отсутствие этого оборудования может привести к травмам.

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов : Теория и технология подгот. гимнастов высш. квалификации / Аркаев Леонид Яковлевич, Сучилин Николай Георгиевич. - М.: ФиС, 2004. - 326 с.: ил.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: Монография. – М., ФиС, 2007. 911 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Терра-спорт, 2002. - 508 с.
4. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика : теория и методика обучения прыжкам на дорожке. В 2 т. Т. 1 / Курьсь В.Н. – Ставрополь, 1994. - 200 с.: ил.
5. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика : теория и методика обучения прыжкам на дорожке. В 2 т. Т. 2 / Курьсь В.Н. - Ставрополь: [б. и.], 1994. - 205 с.: ил.
6. Попов Ю.А. Управление подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 - физ. культура и спорт, : направлению 032100 - Физ. культура. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Ю.А. Попов, С.В. Лубшева. - М.: Физ. культура, 2009. - 168 с.: ил.

Романенко Н.И., Ключко Е.В.

Методика повышения функционального состояния женщин 21-25 лет с использованием сайкла

*Кубанский государственный университет физической культуры
спорта и туризма
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/sr-10-02-2018-28

idsp: 000001:sr-10-02-2018-28

Аннотация

В данной статье раскрывается методика повышения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем женщин 21-25 лет занимающихся сайкл-тренингом. Методика состоит из начального этапа, носящего втягивающий характер и основного тренирующего с использованием интервального метода развития выносливости.

Ключевые слова: женщины 21-25 лет, сайкл-тренинг, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физическая нагрузка.

На сегодняшний день занятия оздоровительной физической культурой приобретают большую значимость для улучшения не только физической подготовленности, но и функционального состояния занимающихся [3, 4].

Одним из привлекательных видов двигательной активности является сайкл-тренинг, который входит в аэробное направление фитнеса и представляет собой тренировку с применением специального тренажера имитирующего езду на велосипеде [1].

Сайкл-тренинг это групповое занятие, проходящее под ритмичную музыку темп, который задает инструктор. Как и любая фитнес-программа занятие с использованием сайкла делится по уровню физической подготовленности [1, 3]. Задачей инструктора является контроль не только техники выполнения упражнений, но и нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, путем изменения частоты оборотов тренажера [2].

Целью исследования явилось – разработка методики повышения функционального состояния женщин 21-25 лет с использованием сайкла.

Эксперимент проводился в фитнес-клубе «World Class» в городе Краснодаре, в котором приняли участие 20 женщин в возрасте 21-25 лет изъявивших желание заниматься сайкл-тренингом. Эксперимент проходил в течение 6 месяцев 3 раза в неделю по 45 минут.

Характерными особенностями построения методики являлось планирование физической нагрузки на начальном этапе, который носил втягивающий характер с целью постановки правильной техники выполнения упражнений и состоял из 8 микроциклов. Объем увеличивался от 30 до 45 минут, интенсивность плавно повышалась от 50 до 70% от ЧСС максимальной и направлена на стимулирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В тренирующем этапе в течение 16 микроциклов физическая нагрузка варьировалась за счет повышения сопротивления маховика, менялась скорость вращения педалей и изменялось положение собственного тела на специальном тренажере, и носила интервальный характер. Объем основной части занятия варьировался от 25 до 35 минут, интервалы чередовались 75-85% и 50-60% от ЧСС максимального. Данный этап тренировок сопровождался не только зажигательной музыкой, но и соответствующим видео изображением, создающим полное впечатление присутствия на «подъеме в гору», в «гонке по пересеченной местности», то, снижая, то, увеличивая темп.

Сайкл-тренинг проходил в двух положениях: сидя и стоя, которые попеременно чередовались между собой. В положении стоя задействовалось большее количество мышц. На сайкле имитировалась поездка на гоночном велосипеде, поэтому корпус наклонялся к тренажеру и напряжение ощущалось не только в ногах, но и во всем теле (пресс, плечи, руки).

В течение 6-ти месячного тренировочного цикла после изучения исходного уровня был проведен анализ функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Все исследуемые нами функциональные параметры в ходе эксперимента достоверно улучшились (таблица 1).

Таблица 1.

Показатели функционального состояния женщин 21-25 лет

Тесты	До exper.	После exper.	P	t
	(M±m)	(M±m)		
ЧСС (уд/мин)	83,8±3,5	76,4±2,1	<0,05	2,20
САД (мм.рт.ст.)	127,4±3,3	118,3±2,6	<0,05	2,15
ДАД (мм.рт.ст.)	97,6±4,0	78,3±3,2	<0,01	3,75
Проба Руффье (y.e.)	9,5±1,4	5,3±1,1	<0,05	2,30
ЖЕЛ (л)	2,8±0,9	3,2±0,5	<0,05	2,15

Проба Генчи (с)	34,5±1,4	49,7±2,1	<0,001	6,12
Проба Штанге (с)	25,6±2,1	31,7±1,3	<0,05	2,45

Произошло достоверное урежение пульса в покое на 7,4 уд/мин. Если в начале эксперимента значения систолического артериального давления женщин приближались к границам «повышенного», то после эксперимента достоверно уменьшились на 9,1 мм.рт.ст. и составили «норму». Аналогичные изменения обнаружены и в показателях диастолического артериального давления.

Достоверно улучшились результаты пробы Руффье, дающие количественную оценку реакции пульса на кратковременную физическую нагрузку и скорость восстановления. В данном тесте обнаружены наиболее высокие темпы прироста, составившие 15,5%.

Для оценки функции внешнего дыхания измерялась жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и проводились пробы с задержкой дыхания Штанге и Генчи. До эксперимента у женщин 21-25 лет были выявлены низкие результаты ЖЕЛ и неудовлетворительные значения проб Штанге и Генчи. По истечению 6-ти месячных регулярных аэробных занятий женщины достоверно увеличили свои результаты, темпы прироста составили 5,5, 10,5 и 6,3% соответственно (рисунок 1).

Рисунок 1 – Темпы прироста показателей функционального состояния женщин 21-25 лет после эксперимента

Таким образом, разработанная методика занятий с использованием сайкла способствует повышению функционального состояния сердечно-сосудистой системы выраженной в достоверном увеличении значений ЧСС, САД, ДАД, пробы Руффье, функции внешнего дыхания зафиксированной в улучшениях показателей ЖЕЛ, проб Штанге и Генчи. Следовательно, такой подход позволяет значительно повысить оздоровительный эффект от занятий сайк-тренингом.

1. Миронов Д. Л. Сайкл-аэробика как средство оздоровления женщин 20-25 лет / Д.Л. Миронов, В.Н. Егоров, В.С. Савин // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. – №2. С. 28-33.

2. Романенко Н.И. Диагностика физического состояния в фитнесе / Н.И. Романенко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 166-168.
3. Романенко Н.И. Методика физического воспитания женщин зрелого возраста с использованием средств оздоровительной физической культуры (на основе соматотипа) / Н.И. Романенко / учебно-методическое пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 70 с.
4. Шарина Л.С. Особенности методики занятий функциональной направленности с женщинами 21-35 лет / Л.С. Шарина, Н.И. Романенко // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. – №3. С. 70-77.

Силантьева Ю.М.

Роль художественного творчества в эстетическом воспитании подростков

Астраханский государственный университет

(Россия, Астрахань)

doi: 10.18411/sr-10-02-2018-29

idsp: 000001:sr-10-02-2018-29

Аннотация

В статье описаны механизмы влияния художественного творчества подростков на формирование их эстетического отношения к действительности. Эстетическое воспитание представлено как целенаправленный процесс создания прекрасного, развитие способности воспринимать красоту, оценивать ее в искусстве и жизни, а также – развитие способностей к самостоятельному творчеству. Описаны основные направления и структурные компоненты эстетического воспитания.

Ключевые слова: эстетическое воспитание, художественное творчество, подростковый возраст, эстетическое отношение, эстетическая деятельность, образование.

Annotation

The article describes the mechanisms of influence of artistic creativity of teenagers on the formation of their aesthetic attitude to reality. Aesthetic education is presented as a purposeful process of creating beauty, the development of the ability to perceive beauty, evaluate it in art and life, as well as the development of abilities for independent creativity. The main directions and structural components of aesthetic education are described.

Key words: aesthetic education, artistic creativity, adolescence, aesthetic attitude, aesthetic activity, education.

Одной из важнейших особенностей современного образования является внимание к проблемам эстетического воспитания, приобщения молодежи к миру литературы и искусства, красоте окружающей человека действительности. На протяжении последних десятилетий возрастающее значение эстетического воспитания не раз отмечалось в документах Министерства Образования РФ, важное место было отведено этой проблеме и в «Стратегии модернизации Российского образования». Утверждается мысль о том, что только активизация творческих сил и способностей человека является необходимым условием развития каждого человека и общества в целом. Эстетическое воспитание во всем многообразии является из факторов такого развития.

Актуальность проблемы эстетического воспитания подрастающего поколения, обусловленная преобладанием в современном обществе прагматического сознания, демонстрирует необходимость повышенного внимания к формированию у школьников эстетического отношения к человеку и окружающей действительности, воспитанию в них благородства, гармоничного мироощущения, понимания добра и красоты.

Для теории и практики эстетического воспитания представляют серьезный интерес особенности эстетического развития учащихся подросткового возраста. Подростковый возраст – это период становления личности, активного освоения многогранного мира. Именно в этом возрасте закладываются основы мировоззрения, эстетических,