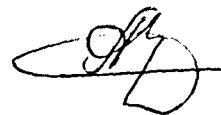


3066

А

На правах рукописи



Зубкова Анна Юрьевна

**Оздоровительная физическая культура
для студентов разной степени физической подготовленности
и лиц среднего возраста на основе сочетания восточных и западных
гимнастических систем**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук**

Москва – 2006

А

Работа выполнена на кафедре ЛФК, массажа и реабилитации
Российского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: кандидат медицинских наук, профессор
Валеев Наиль Мустафович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Шалманов Анатолий Александрович
доктор педагогических наук, профессор
Белов Виктор Иванович



Т000005066

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Ведущая организация: Всероссийский научно-исследовательский
институт физической культуры и спорта

Защита состоится «23» сентября 2006 года в 13⁰⁰ часов на заседании
диссертационного Совета К. 311.003.01 при Российском государственном
университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122,
г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4, аудитория 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФК.

Автореферат разослан « » 2006 г.

Учёный секретарь
диссертационного Совета

Чеботарёва И.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность работы.

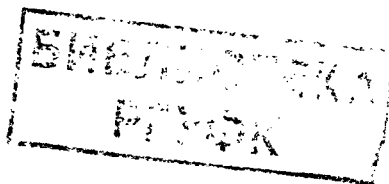
Интерес к использованию восточных систем в оздоровительной физической культуре огромен и является устойчивым на протяжении уже нескольких десятилетий. За это время было выпущено множество книг с описаниями восточных методик и систем физической подготовки, оздоровления и лечения.

На данный момент для оздоровительной физической культуры наиболее актуальным представляется объединение элементов восточных и западных систем на основе научных знаний; поиск рационального соотношения элементов восточных и западных систем в рамках единой методики оздоровительной физической культуры, которая бы сочетала в себе лучшие элементы опыта, накопленного на протяжении тысячелетий восточными и западными цивилизациями.

Наиболее актуальным в настоящий момент является создание единой гибкой методики, которая может с лёгкостью трансформироваться во множество программ, которые рассчитаны на определённый контингент. Методика должна быть достаточно гибкой, чтобы могла использоваться при работе с разными категориями занимающихся: студентами и представителями среднего возраста (45-55 лет); спортсменами и людьми, не имеющими спортивной квалификации. Такая методика будет способна обеспечивать особый подход к каждой группе занимающихся, так как охватывает элементы восточных и западных гимнастических систем и позволяет найти тот комплекс упражнений и других средств подготовки, который актуален и максимально эффективен в данный момент и на данном этапе.

В связи со сказанным работа является актуальной.

Объектом исследования является оздоровительная физическая культура для занимающихся разных возрастных групп и разной степени физической подготовленности.



Предметом исследования является применение восточных и западных гимнастических упражнений в оздоровительной физической культуре для лиц разных возрастных групп и разной степени физической подготовленности.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что методика, основанная на объединении элементов восточных и западных гимнастических систем, позволяет повысить физическую подготовленность и улучшить настроение у лиц разных возрастных групп и уровня физической подготовленности.

Целью работы является разработка и обоснование комплексной методики оздоровительной физической культуры для занимающихся разных возрастных групп и степени физической подготовленности, объединяющей элементы восточных и западных гимнастических систем, а также некоторые восточные и западные практические приёмы.

Для достижения цели исследования были поставлены **следующие задачи**:

1. Разработать единую методику оздоровительной физической культуры на основе сочетания элементов восточных и западных гимнастических систем; обратить особое внимание на освоение занимающимися техники выполнения этих упражнений;
2. Установить экспериментальным путём наиболее рациональное соотношение элементов восточных и западных систем;
3. Доказать эффективность разработанной методики комплексного применения элементов восточных и западных гимнастических систем путём получения новых данных, подтверждающих улучшение показателей уровня здоровья, некоторых физических качеств (гибкости, силовой выносливости, силы) и настроения.

Методологическая база исследования.

Исходя из задач, поставленных в работе, необходимости определить эффективность разработанных оздоровительных программ по улучшению состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности исследуемых лиц нами был сформирован исследовательский комплекс, состоящий из трёх блоков:

- 1) методы изучения динамики заболеваемости наблюдаемого контингента лиц;
- 2) методы, характеризующие функциональное состояние организма;
- 3) методы, позволяющие установить улучшение настроения, мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Методы исследования.

Для решения задач исследования нами были использованы следующие методы исследования:

- изучение литературных источников;
- опрос по шкале настроения (субдепрессии) Зунга-Балашовой;
- педагогическое тестирование уровня общей силовой выносливости, гибкости;
- гониометрия – при тестировании уровня подвижности в тазобедренных и плечевых суставах;
- кистевая динамометрия;
- экспресс-оценка уровня здоровья (авторы: Белов В.И. и Михайлович Ф.Ф., 1999 г.), включающая оценку основных показателей гемодинамики (артериальное давление, пульс);
- математико-статистические методы.

Организация исследования.

Для последовательного решения основных задач исследования в нашей работе было предусмотрено три этапа.

На предварительном этапе после углублённого изучения литературных источников по теме исследования были сформулированы основные задачи и методология предполагаемого этапа физической культуры.

В ходе основного этапа сформированы экспериментальные группы испытуемых студентов, имеющих и не имеющих спортивной квалификации, разработана методика использования средств физической культуры, определены критерии и методы оценки контроля и эффективности воздействия