

5061

А

На правах рукописи



Чубакова Вероника Анатольевна

Педагогические технологии проведения занятий различными
видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста
(21-35 лет)

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

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва - 2006

А

Работа выполнена на кафедре теории и методики гимнастики Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент

Ростовцева Марина Юрьевна

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор

Ширковец Евгений Аркадьевич

кандидат педагогических наук, профессор

Гониянц Степан Александрович

Ведущая организация: Московская Государственная академия

физической культуры

Защита диссертации состоится «21 ноября» 2006г. в 13.00 часов на заседании диссертационного совета К. 311.003.01 при Российском Государственном университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, д.4. ауд.603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Автореферат разослан «21» октября 2006г



T000005061

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Ученый секретарь

диссертационного совета

И.В.Чеботарева

Общая характеристика работы

1226
А
Актуальность исследования. В последние годы мы являемся свидетелями бурного развития оздоровительной физической культуры, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности (группы с различным уровнем подготовки), генетическими предпосылками (различные виды групповых и индивидуальных занятий), энергетическим потенциалом (системы питания и т.д.) и образом жизни (программы индивидуальных занятий в комплексе с режимом дня). Такой подход в полной мере отвечает государственной политике в сфере физического воспитания и спорта, которая предусматривает переориентацию отрасли и решение приоритетной проблемы – укрепления здоровья населения средствами физического воспитания и спорта. Развитая система фитнес-клубов в нашей стране от маленьких до больших сетевых, сделало фитнес доступной системой оздоровительных занятий. Однако, помимо развития внешней структуры фитнеса, развивается и его внутренняя структура. Это отражается в появлении большого количества новых групповых программ занятий. Анализ научно-методической литературы по данному вопросу (J.Sorensen., 1974; J. Fonda, 1983, В.В. Матов, О.А. Иванова, В.В. Кохановский, 1985; Т.С.Лисицкая, М.Ю.Ростовцева, Е.А.Ширковец, 1985; А.А. Виру, 1986; Н. Андерсон, 1990; Л.Купер, 1991; Л.В.Сиднева, Е.А.Алексеева, 1998; Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева, 2000; Л.В.Сиднева, С.А. Гониянц, 2000 и др.), показывает, что, во-первых, большинство этих программ очень динамичные и нагрузочные за счет своей структуры или же из-за использования различного оборудования, что предъявляет высокие требования к физическому состоянию занимающихся, и, во-вторых, все занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что способствует поднятию общего эмоционального фона занятия. Вместе оба эти фактора приводят к проявлению максимальных возможностей занимающихся, делая нагрузки близкими к спортивным. Следовательно, появляется острая необходимость в исследованиях, дающих количественную оценку влияния

А

физической нагрузки в новых программах на организм занимающихся. Результаты этих исследований позволили бы сформулировать методические подходы и практические рекомендации для управления нагрузкой при занятиях традиционными и новыми видами оздоровительной аэробики (ОА).

Объектом исследования является педагогический процесс проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста.

Предметом исследования является содержание и методика основных компонентов занятий по оздоровительной аэробике.

Гипотеза. Предполагалось, что проведение комплексного педагого-физиологического исследования даст достоверную основу для разработки программ занятий, методических принципов управления физической нагрузкой, разработки практических рекомендаций для проведения предварительных мероприятий (тестирование физического состояния) для начала занятий с учетом возраста, уровня подготовки, отклонений в состоянии здоровья и других факторов, характеризующих контингент занимающихся.

Цель работы - определить технологию разработки программ занятий различными видами ОА и практических рекомендаций для управления физической нагрузкой при их проведении на основе комплексного педагого-физиологического исследования влияния физической нагрузки на организм женщин молодого возраста.

Задачи исследования

1. Изучить построение занятий различными видами ОА (классической (базовой) аэробики, фитбол-аэробики, аэробики на основе спортивных единоборств, занятий с волновыми биомеханическими тренажерами, упражнений на растягивание (стретчинг) и на этой основе разработать экспериментальные комплексы упражнений для проведения занятий перечисленными видами оздоровительных программ.

2. Провести исследование срочного тренировочного эффекта различных частей занятия и упражнений различного характера в разработанных комплексах упражнений с помощью ряда медико-биологических методик. Выявить вклад различных энергетических систем организма и питательных веществ в обеспечение мышечной деятельности при занятиях различными видами оздоровительных программ.

3. Разработать основы методики управления физической нагрузкой при занятиях различными видами оздоровительных программ, определить практические рекомендации по проведению занятий и подготовительных мероприятий к занятиям, направленные на индивидуальное дозирование нагрузок и рекомендации по частоте и интенсивности занятий.

Методологическая база исследования

Методы исследования

Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Анализ материалов по практическому проведению занятий ОА: видеоматериалов, уроков, мастер-классов, материалов конвенций по оздоровительной аэробике.

3. Комплекс медико-биологических методов исследования:

1) метод тетраполярной плетизмографии; 2) метод газометрии; 3) метод пульсометрии; 4) метод аускультативного определения артериального давления.

4. Методы математической статистики.

Организация исследования.

Исследование проводилось на базе кафедры теории и методики гимнастики РГУФК в сотрудничестве с проблемной научно-исследовательской лабораторией РГУФК, кафедрой спортивной медицины, кафедрой теории и методики борьбы и восточных единоборств. Эксперимент проводился в три этапа и, продолжался в течение 6 лет.