

4828

А

На правах рукописи



Полухина Татьяна Григорьевна

**КЛАССИФИКАЦИЯ И ТИПОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ
В АКВААЭРОБИКЕ КАК ОСНОВА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ
ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ**

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 – 2003

А

А

Работа выполнена в Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: Неверкович Сергей Дмитриевич –
доктор педагогических наук, профессор,
член-корреспондент РАО

Официальные оппоненты: Шалманов Анатолий Александрович –
доктор педагогических наук, профессор

Абсалямов Тимур Минзакирович –
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация : Московская государственная
академия физической культуры

Защита диссертации состоится «21» сентября 2003 г. в 14⁰⁰ 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.

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

Автореферат разослан « » 2003 г.



Т000004828

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Ученый секретарь
диссертационного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент

И.В.Чеботарева

А

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Физическое состояние занимающихся и его коррекция в условиях использования разных форм физкультурно-оздоровительных занятий исследовались многими авторами (В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко М.П. Сотникова, 1972; Л.Н. Аболили, 1982; И.В. Шефер, 1984; О.В. Козырцева, 1987; Е.С. Акоюян, 1988; Л.М. Дикаревич, 1996 и др.). Наибольшей популярностью среди оздоровительных видов занятий пользуются различные виды ритмической гимнастики (Д. Фонда, 1985; Т.С. Лисицкая, 1987, 1994; М.П. Ивлев, 1987 и др.). В настоящее время большую значимость представляют различные виды оздоровительных занятий в воде, одним из которых является аквааэробика (Н.Ж. Булгакова, 1997; И.А. Васильева, 1996; Т.Г. Меньшуткина, 2000). Аквааэробика – новый вид оздоровительных занятий в воде, предназначенный для различного контингента занимающихся, неограниченный по возрасту и уровню физической и функциональной подготовленности, направленный на улучшение двигательных качеств занимающихся, с использованием упражнений, выполняемых в аэробном режиме с использованием музыкального сопровождения. За время своего развития аквааэробика, как составная часть оздоровительных занятий, претерпела качественные изменения в технике, методике обучения, тренировке, в связи с чем и возникла необходимость научного обоснования методики преподавания ее в высших учебных заведениях и курсах повышения квалификации. Недостаточность научно-методического материала по обозначенной проблеме в области теории и методики фитнеса в воде указывает на необходимость разработки педагогического подхода к занятиям аквааэробикой с учетом специфики водной среды. Анализ литературы показал, что в теории и методике аквааэробики имеются несколько различных вариантов классификации тренировочных упражнений (V. Bonachela, S.R. Vickery, 1983; А.С. Виру, 1988; J. Eckerson, 1993; И.П. Мугдусиев, Б.И. Ткаченко, 1994; И.А. Васильева, Н.Ж. Булгакова, 1997 и др.). Отсутствие единого подхода к классификации упражнений в аквааэробике, на наш взгляд, является актуальной научной проблемой. До настоящего времени не сформировался комплексный научный подход к методическим основам проведения занятий с людьми различного возраста и функционально-физического уровня подготовленности. До настоящего времени не производился учет типологии и классификации упражнений, не осуществлялся контроль над техническим освоением элементов, а также длительностью обу-