

ВЛИЯНИЕ ОДНОРОДНЫХ И КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ И АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ

**Исполнитель: студентка 4 курса
ф-та ОФКиТ, группа 041**

Крумина Анастасия Станиславовна

**Научный руководитель:
старший преподаватель кафедры ОФК
Бельченко Людмила Сергеевна**

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

На современном этапе развития человека, в эпоху повсеместной технологизации и компьютеризации, все более актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья индивида. Уменьшение двигательной активности, за счёт малоподвижного образа жизни, приводит к снижению физической подготовленности девушек. Решение данной проблемы обеспечивается с помощью применения на занятиях популярных и прогрессивных видов оздоровительной физической культуры, таких как аэробика и бодибилдинг



ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Определить динамику показателей физической подготовленности девушек 17-18 лет на занятиях силовой и аэробной направленности, имеющих однородную и комплексную структуру



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Охарактеризовать анатомо-физиологические особенности девушек 17–18 лет.
2. Изучить методику проведения занятий бодибилдингом и аэробикой.
3. Определить динамику физическую подготовленность девушек 17–18 лет в процессе эксперимента



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ учебно-тренировочный процесс занятий бодибилдингом и аэробикой



ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

физическая подготовленность

девушек 17–18 лет,

занимающихся аэробикой и

бодибилдингом



Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы
2. Контрольно-педагогические испытания
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики



ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Этапы исследования	Задачи исследования	Методы исследования	Сроки проведения
1 этап теоретический	1) Изучить научно-методическую литературу 2) Составить программы тренировочных занятий аэробикой и бодибилдингом	Анализ научно-методической литературы	Сентябрь – декабрь 2012
2 этап экспериментальный	1) Изучить исходные показатели физической подготовленности. 2) Провести педагогический эксперимент	Педагогический эксперимент. Контрольно-педагогические испытания	Январь – июнь 2013
3 этап заключительный	1) Обосновать эффективность влияния тренировочных занятий на физическую подготовленность занимающихся 2) Обработать результаты исследования	Методы математической статистики	Сентябрь 2013 – апрель 2014

Группа	ЭГ 1			ЭГ 2		
Дни занятий	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.
Продол-ть занятий (мин.)	60	60	60	30+30	30+30	30+30
Вид занятий	Аэробика	Бодибилдинг	Аэробика	Б+А	Б+А	Б+А
Структура	<p>Под. 10 мин. (цикл.+стретч) Осн. 45 мин. (базов. шаги) Закл. 5 мин. (стретчинг)</p>	<p>Под. (5-15) мин. (цикл.+стретч) Осн. (35-45) мин. (упр.с отягощ) Закл. (10) мин. (стретчинг)</p>	<p>Под. 10 мин. (цикл.+стретч) Осн. 45 мин. (базов. шаги) Закл. 5 мин. (стретчинг)</p>	<p>Подг.(спец) 5 мин. (цикл+стретчинг) Осн. 25+25 мин. (упр с отягощением + аэробная часть «аэробики») Закл.5 мин (стретчинг)</p>		

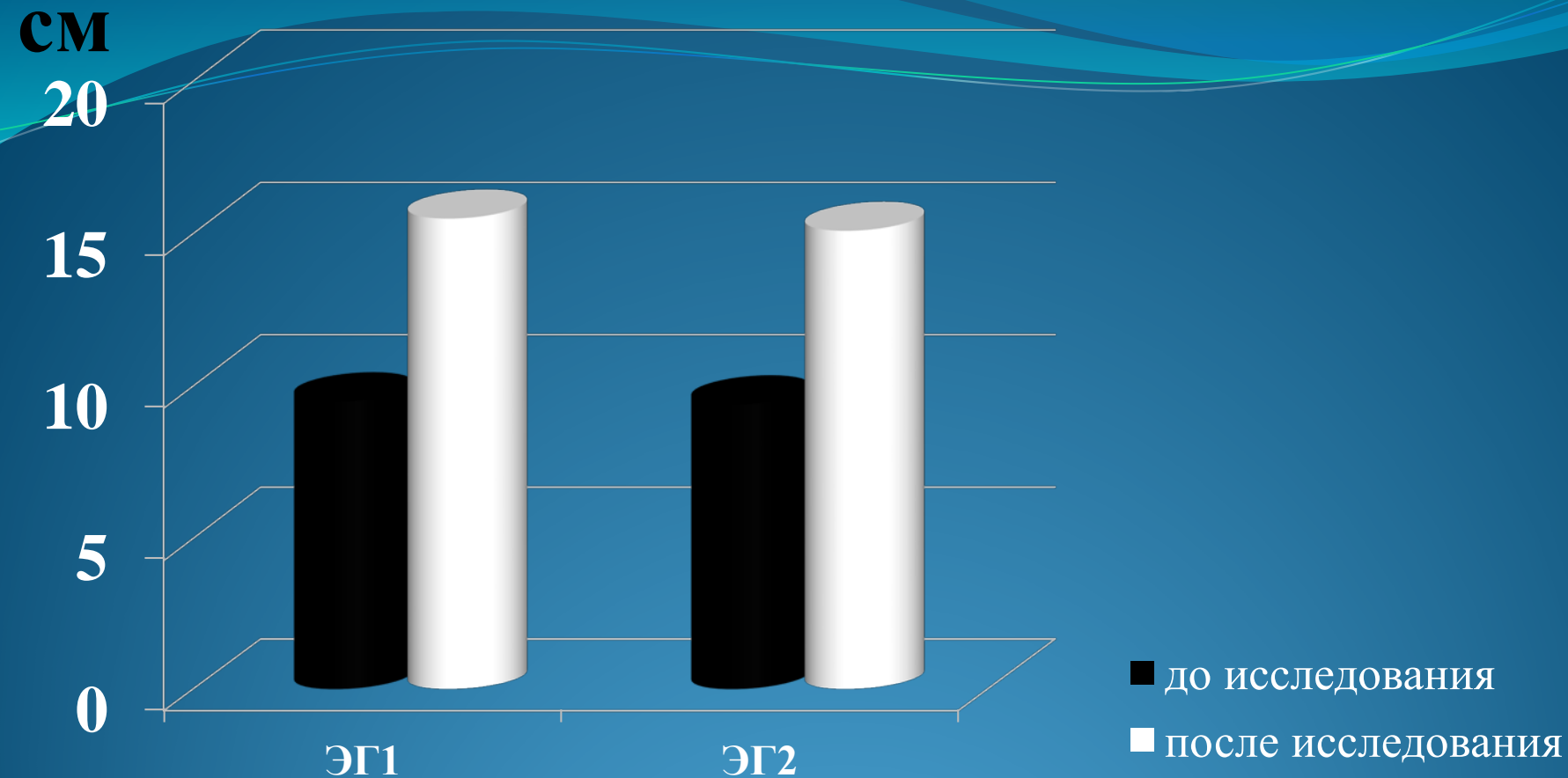
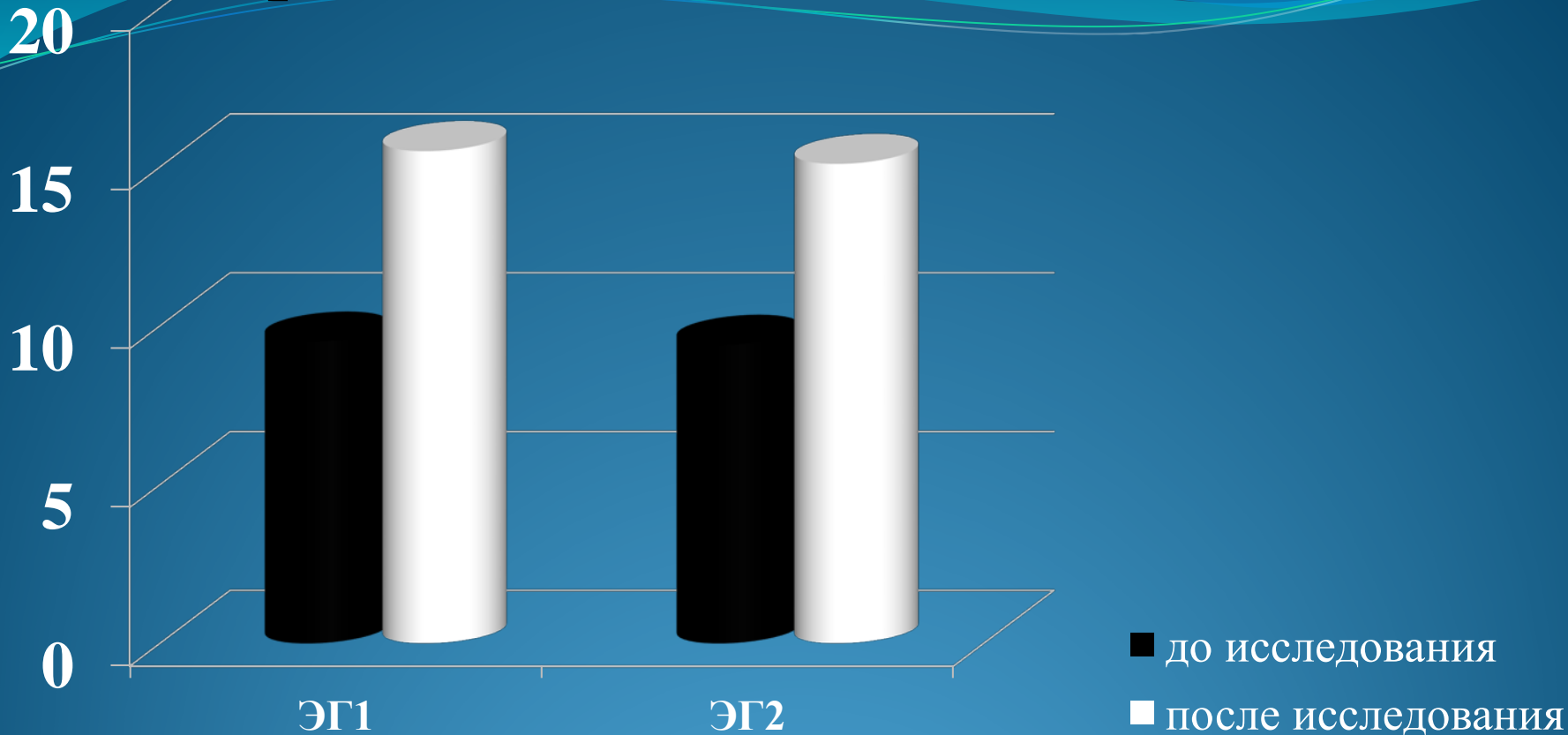


Рисунок 1 – Динамика показателей теста «наклон вперёд из исходного положения сидя»

Кол-во раз



**Рисунок 2 – Динамика показателей
теста «поднимание туловища
за 1 мин»**

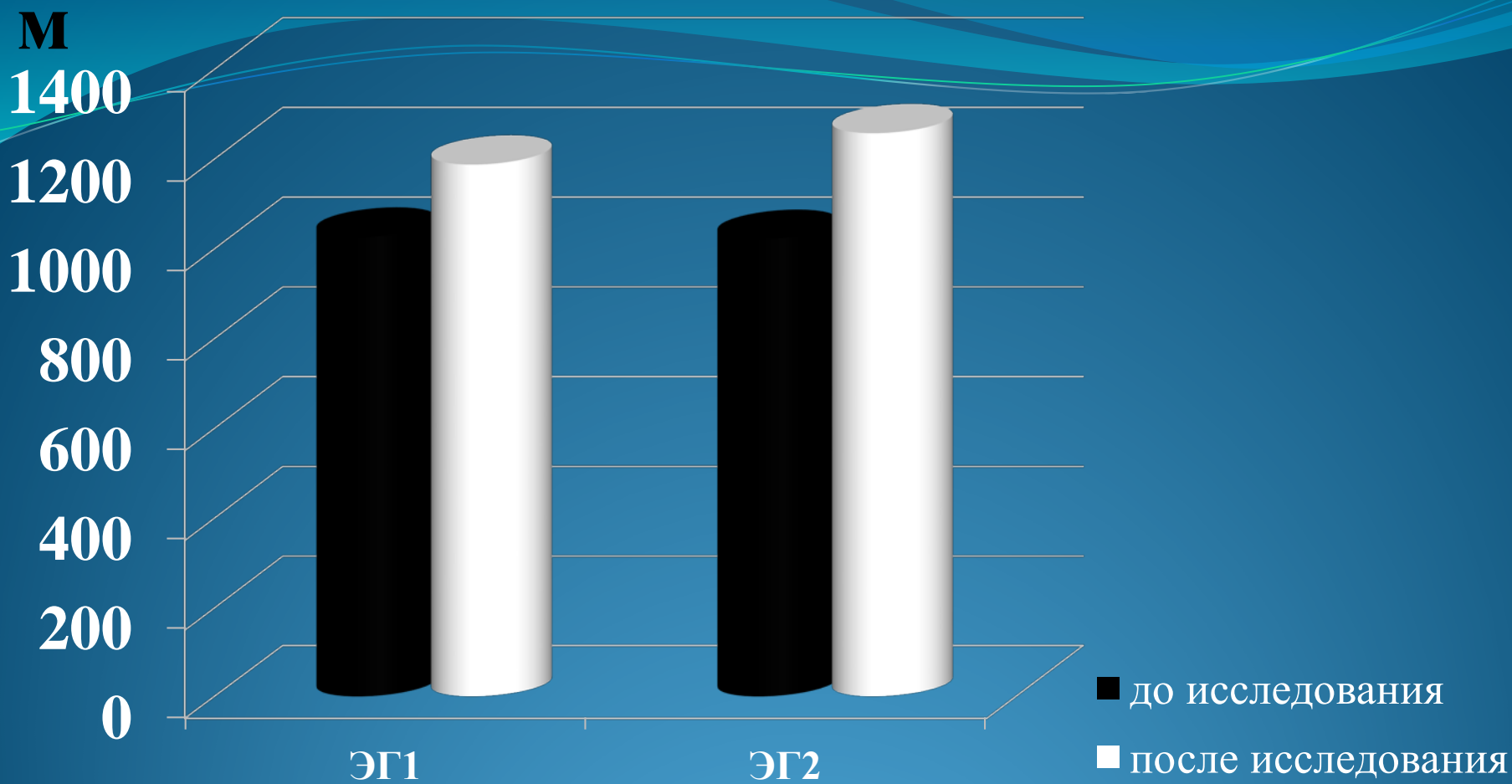


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «6-минутный бег»

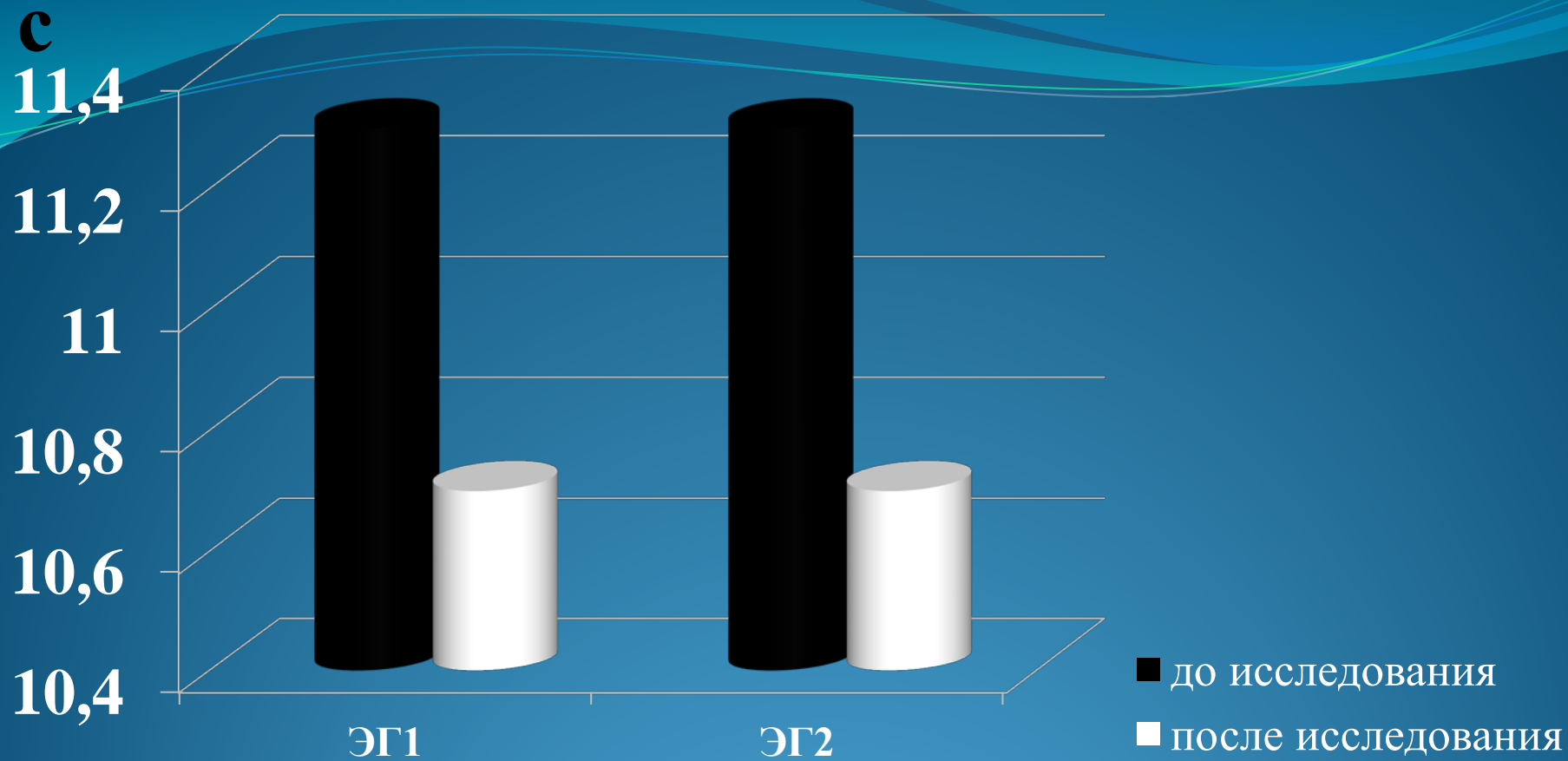


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «челночный бег 4х9 м»

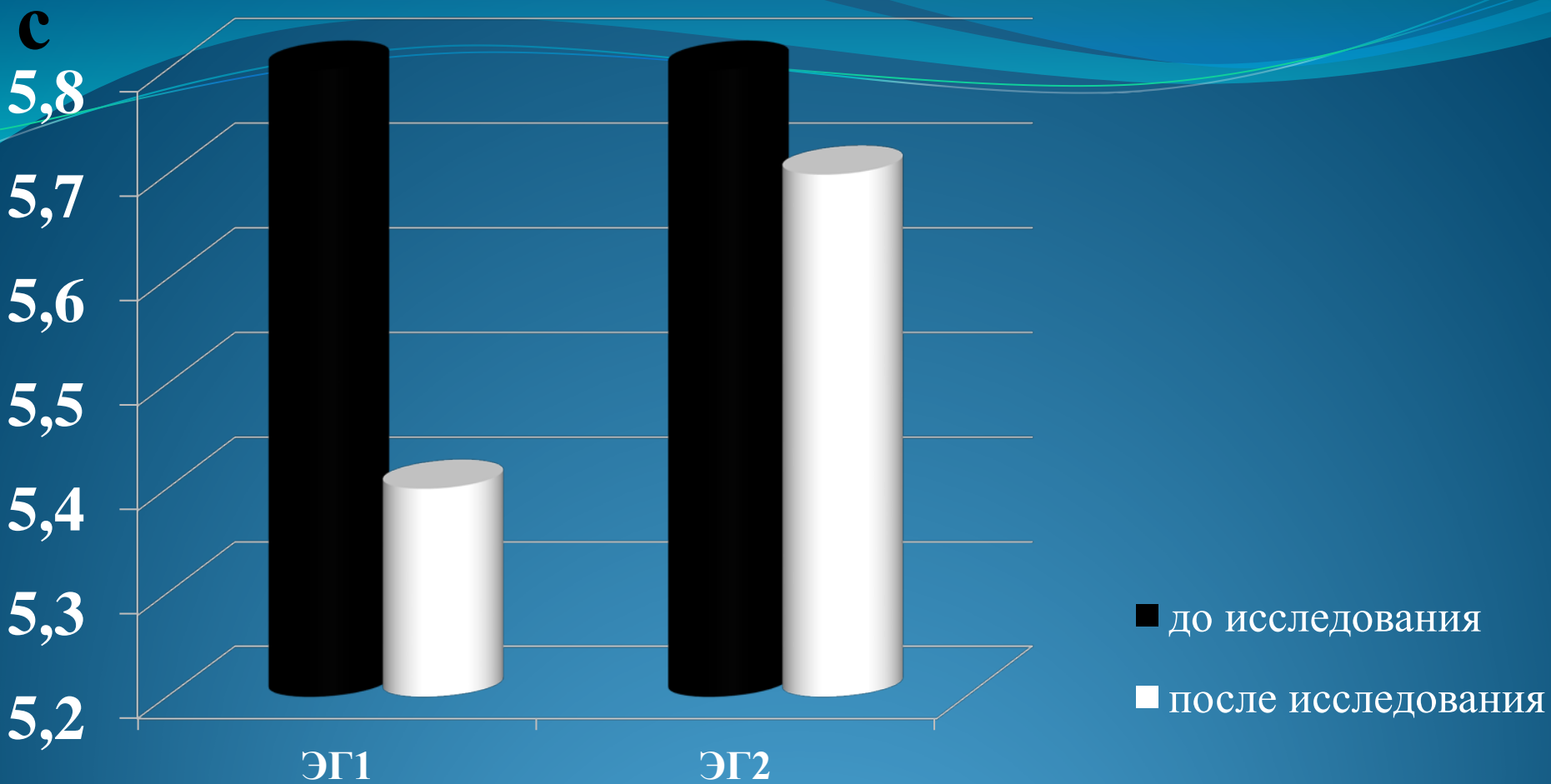


Рисунок 5 – Динамика показателей теста «бег 30 м»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

