

Федеральное агентство
по физической культуре и спорту

Федеральное государственное учреждение
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

24 — 25 апреля 2008 года

МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИИ

ТОМ 1

**75-летию Санкт-Петербургского
научно-исследовательского института физической культуры
посвящается**

Санкт-Петербург
2008

УДК 796. 01: 612

ББК 750

Международная научно-практическая конференция «Современные проблемы физической культуры и спорта». Материалы конференции/ В 2 т. Т. 1. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. — 284 с.

ISBN 978-5-8172-0126-0

Редакционная коллегия:

Е. В. Антипова

С. П. Евсеев

А. Г. Комков

А. К. Короткова

Материалы Международной научно-практической конференции в 2 т.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Т. 1.

Подписано в печать 25. 03. 2008 г.

Печать офсетная. Формат 60х90^{1/8}

Усл. печ. л.17,75. Уч. изд. л 20,84. Заказ № 9. Тираж 250 экз.

Отпечатано в типографии «Галей принт», Санкт-Петербург

ЛР № 065527 от 27 ноября 1997 г.

ISBN 978-5-8172-0126-0

© СПбНИИ физической культуры, 2008

© Коллектив авторов, 2008

© С. В. Кораблев – оформление, 2008

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ

Щенникова А. Г.

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск.

Несомненно, способности, одаренность в спорте играют чрезвычайно важную роль, однако нередко эти качества так и остаются в зачатом состоянии лишь потому, что тренировочный процесс в недостаточной мере строится с учетом тенденций роста мастерства в данном виде спорта. Несоответствие между тенденциями в развитии вида спорта и методикой, применяемой тренерами, часто встречается в спортивной аэробике. Например, в программах современной аэробики увеличивается удельный вес элементов, требующих ловкости, смелости, быстроты. Упражнения, состоящие из элементов, требующих именно этих качеств, при прочих равных условиях оцениваются наиболее высоко. Между тем часто встречаются спортсмены, которым следовало бы давно выступать по программам высших разрядов, но, к сожалению, не готовых к этому из-за недостаточной общей двигательной подготовленности. Комбинации таких спортсменов, как правило, выглядят довольно архаично. Иногда они хорошо задуманы, но выполняются очень плохо. Масса трудностей возникает у них при освоении программ. В аэробике широко используются принципы обучения и развития физических качеств, к ним относятся: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и прогрессирования.

1. Принцип сознательности и активности. Сознательное усвоение двигательных навыков и умений, а также приобретение необходимых знаний играют огромную роль в подготовке аэробистов. Сознательное усвоение упражнений связано с воспитанием активного и творческого подхода к решению поставленной задачи. Активное участие в страховке товарищей, оказание или помощи, разъяснение ошибок содействуют воспитанию каждого ученика в отдельности и всего коллектива в целом. При этом материал программы усваивается сознательно.

2. Принцип наглядности осуществляется в аэробике главным образом путем показа упражнений, объяснения и демонстрации наглядных пособий, видеоматериалов. Объяснения должны быть яркими, образными, чтобы спортсмен составил четкое представление о тех движениях, которые им предстоят освоить.

3. Принципы доступности и индивидуализации требует, чтобы перед учениками ставились посильнее задачи. В противном случае они станут для них неинтересными. Данный принцип, ни в какой степени не исключает приучению занимающихся к преодолению трудностей в учебной работе. Учащиеся должны прилагать усилия при переходе от легких упражнений к более трудным.

4. Принцип систематичности. Только при оптимальных интервалах между тренировками спортсменов может сохранять хорошую спортивную форму, достаточно интенсивно тренироваться и быстро осваивать технику выполнения новых элементов и соединений. Периодическая организация различных контрольных прикидок, проверок, соревнований по отдельным разделам программы стимулирует систематическую работу.

5. Принцип прогрессирования, или, иными словами, повышения требований, играет огромную роль в технической и физической подготовке аэробистов. Как известно, добиться высокого спортивного мастерства могут только спортсмены, обладающие достаточно высокой работоспособностью. Такая работоспособность достигается постепенным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Принцип прогрессирования играет не менее важную роль в решении задач физической подготовки. Только путем увеличения трудности упражнений на силу, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, путем увеличения количества повторений, веса отягощений, амплитуды движений, путем усложнения координации движений можно повысить уровень физической подготовки.

Подготовка спортсменов высокой квалификации невозможна без знания тенденций в развитии спортивной аэробики, а это поможет тренеру шагать со своими учениками в ногу со спортивной жизнью.