

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

Т.А. Анплева, О.В. Подкопаева

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ЖУРНАЛИСТИКИ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ
ГИМНАСТИКИ**

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических рекомендаций для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по специальности 030601 - Журналистика

Оренбург
2012

УДК 378.016:796.4 (072)

ББК 75.6 + 74.58. я 7

А 69

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева

Анплева, Т.А.

- А 69 Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов факультета журналистики с использованием средств гимнастики: методические рекомендации / Т.А. Анплева, О.В. Подкопаева; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2012. – 37 с.

Содержание работы раскрывает основные требования теоретического и практического разделов учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура», по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов».

Представленные комплексы гимнастических упражнений адаптированы к условиям физкультурно-спортивной базы ОГУ.

Приведены тесты для контроля уровня физической и психофизиологической подготовленности студентов факультета журналистики с использованием средств гимнастики.

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета журналистики, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

УДК 378.016:796.4 (072)

ББК 75.6 + 74.58. я 7

© Анплева Т.А.,
Подкопаева О.В., 2012
© ОГУ, 2012

Содержание

Введение.....	4
1 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов факультета журналистики.....	5
1.1 Требования, предъявляемые профессией журналиста к физическим качествам и психофизическим способностям человека.....	5
1.2 Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов факультета журналистики.....	8
2 Методико-практические основы различных видов гимнастики, как средства ППФП студентов факультета журналистики.....	10
2.1 Аэробика.....	11
2.1.1 Структура занятий аэробикой.....	14
2.2 Стретчинг.....	19
3 Комплексы гимнастических упражнений и оценка уровня профессионально - прикладной физической подготовленности студентов факультета журналистики.....	23
3.1 Комплекс упражнений аэробики.....	23
3.2 Комплекс упражнений стретчинга.....	25
3.3 Комплекс упражнений для тренировки вестибулярной системы.....	32
3.4 Методика оценки уровня профессионально-прикладной физической подготовленности студентов – журналистов.....	33
3.4.1 Тест для измерения активной гибкости позвоночника.....	33
3.4.2 Тест для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса..	34
3.4.3. Оценка функционального состояния организма.....	34
Выводы.....	36
Список использованных источников.....	37

Введение

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовки к избранной профессиональной деятельности [8].

В различных сферах профессионального труда в настоящее время насчитывается несколько тысяч профессий, а специальностей - десятки тысяч. Основные их отличия определяются особенностями предмета, технологии и внешних условий конкретного труда и выражаются в специфике трудовой деятельности, входящих в нее операций, а всем этим обусловлены объективно неодинаковые требования к функциональным возможностям, физическим и другим качествам людей, профессионально занимающихся тем или иным видом труда.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность при выполнении определенных профессиональных видов работ. Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся физической культурой и спортом.

Прикладные физические и психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в вузе, и самостоятельно.

Направленным подбором физических упражнений, можно акцентировано воздействовать на студента, способствуя формированию конкретных физических и психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности. Такие способности можно развивать специальными физическими упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях), укреплением различных групп мышц, упражнениями на выносливость (аэробной нагрузкой), при которых возникает двигательная гипоксия и т.д. [3].

1 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов факультета журналистики

1.1 Требования, предъявляемые профессией журналиста к физическим качествам и психофизическим способностям человека

Журналист (от фр. journal – дневник, jour – день; восходит к лат. diurna – ежедневный) – сотрудник периодического издания, обязанности которого состоят в том, чтобы оперативно собрать, обработать, грамотно и доступно изложить актуальную информацию.

Связь между журналистом и аудиторией осуществляется посредством информационного канала (печатные средства массовой информации - СМИ, телевидение, радио, Интернет), в зависимости от которого выделяют журналистские специализации:

- сотрудники печатных изданий (газет, журналов, справочников);
- журналисты электронных СМИ (телевидение, радио, Интернет);
- фотокорреспонденты (в некоторых случаях фотографии не просто играют роль иллюстрации к литературному материалу, а являются полноценными произведениями).

Специализация журналиста не является постоянной. Сегодня он может работать в газете, а завтра перейти на радио или телевидение; начать свою карьеру как репортер, а впоследствии стать обозревателем-аналитиком.

Существуют и другие системы классификации журналистов. По приоритетным направлениям в работе: политические, экономические или спортивные обозреватели, журналисты-международники, отраслевые журналисты и другие. По жанровым характеристикам: репортер, публицист, обозреватель, очеркист, фельетонист и тому подобное.

В последнее время получила распространение такая профессия, как стрингер. Это самостоятельно работающий журналист, который готовит репортажи непосредственно из «горячих точек», что позволяет ему получать

самые актуальные новости прямо из центра события, что нередко связано с риском для жизни.

Для соответствия требованиям современного российского медиа рынка журналисту необходимы определенные профессиональные качества и навыки.

Институтом массовой коммуникации факультета журналистики СПбГУ был проведен экспертный опрос руководителей различных СМИ. И вот какие наиболее важные профессиональные качества они выделили (в порядке убывания):

- Грамотность, эрудиция, широкий кругозор, стиль.
- Настойчивость, умение «достать материал», оперативность.
- Готовность обучаться, расти профессионально.
- Практические навыки журналиста.
- Коммуникабельность.
- Профессиональная этика, порядочность.
- Жизненный опыт.
- Интуиция.
- Правовая компетентность [6].

Современный журналист должен обладать самыми разнообразными качествами: быстрота реакции, профессиональная гибкость, общая и сенсорная выносливость, ловкость, координация движений, устойчивое внимание, мобильность, эмоциональная и стрессоустойчивость, хорошая память. Также среди необходимых качеств необходимо назвать коммуникабельность, любознательность, эрудицию, гуманистическое мировоззрение, творческие способности, образное мышление, тактичность, умение работать в команде, причем в большинстве случаев в режиме нон-стоп. Эффективность труда журналиста зависит все больше от специфической психофизической устойчивости к информационным нагрузкам, при повышенной ответственности за результаты деятельности.

Необходимо хорошее здоровье, т.к. нужно вести активный образ жизни, возможно путешествовать по разным городам и странам, бывать там, куда не пускают большинство.

Труд журналиста имеет свою специфику, связанную с ненормированным рабочим днём, трудом в авральном режиме, невозможностью «отключиться от работы», так как все происходящее вокруг воспринимается как информационный повод для очередной статьи или репортажа, воспроизведением и срочной переработкой большого количества информации, и ответственностью, лежащей на работнике, поскольку журналист - профессия социально ответственная. Журналистика входит в список опасных профессий.

Профессия состоит из сенсорно-интеллектуальной деятельности (восприятие, переработка информации, принятие решений) и труда в разных (в том числе экстремальных) природных условиях.

Учитывая вышеназванные условия профессионального труда журналиста, заболеваниями, связанными с профессиональной деятельностью могут быть заболевания дыхательной системы: ларингиты, фарингиты, ОРЗ и т.д. Заболевания сердечно-сосудистой (перепады артериального давления вследствие смены климатических и часовых поясов и т.д.) и нервной (невротические и депрессивные состояния связанные с процессами общения и социального взаимодействия людей) систем организма. Поэтому профессиональная деятельность журналиста будет зависеть не только от его умственных способностей, но и от специальной физической подготовленности, приобретенной в вузе при систематических занятиях физическими упражнениями.

Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе. Установлено, что хорошо физически развитый и тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче

переносит действие низкой и высокой температур, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации и т.д.

1.2 Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов факультета журналистики

Цель ППФП студентов факультета журналистики – содействие освоению конкретной профессии журналиста, достижению ими необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

Основной задачей ППФП студентов - журналистских специальностей является формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности журналиста.

В процессе физического воспитания будущих журналистов должны решаться следующие **профессионально-прикладные задачи**.

1. Воспитание социальной активности личности, глубокого интереса к профессии, физической культуре, воспитание высоких моральных качеств российского человека.

2. Развитие навыков и умений различных видов восприятия, быстрого запоминания, оперативного мышления, выразительной речи, жестикуляции, рациональной ходьбы, умения наблюдать, педагогических, организаторских и командных навыков и способностей, формирование знаний, умений, привычек использования в прикладных целях физической культуры и спорта.

3. Обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности, способности к интенсивной умственной работе, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, систем терморегуляции, совершенствования зрительного, слухового, тактильного, вестибулярного анализаторов.

Овладение коллективными и индивидуальными приемами поддержания необходимого уровня работоспособности в процессе трудовой деятельности.

4. Укрепление здоровья, профилактика возможных заболеваний, и прежде всего, заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.

5. Формирование профессионально важных психофизических качеств: способности дозировать небольшие силовые напряжения, общей и статической выносливости мышц туловища, спины, рук, быстроты и точности движения, всех видов сенсомоторной реакции, ловкости, выносливости и устойчивости к гипоксии, совершенствование наблюдательности, объема, распределения, переключения, концентрации и устойчивости внимания, памяти и оперативного мышления, координационной и эмоциональной устойчивости, развитие волевых качеств – целеустремленности, дисциплинированности, инициативности, решительности, выдержки, самообладания. Формирование интегральных качеств личности: помехоустойчивости и коммуникативности [5].

При решении конкретных задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих журналистов следует всегда помнить о том, что такая подготовка осуществляется в тесной связи с общей физической подготовкой (ОФП), с обязательным включением упражнений на формирования специальных психофизических качеств значимых для данной профессии.

2 Методико-практические основы различных видов гимнастики, как средства ППФП студентов факультета журналистики

Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, предназначенная для укрепления здоровья, физического развития и совершенствования профессионально-прикладных двигательных навыков.

Прикладное значение гимнастики заключается в том, что с помощью упражнений развиваются мышечная сила, владение своим телом в различных условиях опоры или вися на руках (ловкость), гибкость и др.; воспитываются смелость, самообладание, решительность при оправданном риске. Все эти качества и свойства характера необходимы журналистам и многим другим.

Журналисту любого профиля надо знать упражнения гимнастики для того, чтобы уметь правильно организовать самостоятельные занятия, провести физкультурную паузу и снять накопившееся утомление, чтобы провести сеанс лечебной физкультуры. Гимнастика поможет избежать негативных последствий профессиональных заболеваний [8].

Профессионально-прикладная гимнастика используется с целью развития и совершенствования двигательных способностей человека с учетом будущей производственной деятельности. Она предназначена для представителей многих профессий, в том числе для профессии журналиста.

Профессионально-прикладная гимнастика характеризуется моделированием форм и важных моментов координации движений, входящих в профессиональную деятельность, с более направленным воздействием и с более высокими требованиями к результатам движений. Систематические занятия профессионально-прикладной гимнастикой способствуют совершенствованию деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, развитию мышечной силы, координации движений и т. д. Доступность и многообразие

физических упражнений, используемых в гимнастике, возможность их широкого выбора позволяет заниматься гимнастикой людям всех возрастов, практически любой степени физической подготовленности.

На основе гимнастических упражнений составляются комплексы общей и лечебной гимнастики, утренней гигиенической гимнастики, аэробики, атлетической гимнастики, стретчинга, производственной гимнастики др.

Комплексы гимнастических упражнений можно использовать на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке студентов факультета журналистики.

В занятиях по основной гимнастике применяются строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, прыжки и простейшие упражнения в упорах, акробатические упражнения (перекаты, кувырки), элементарные упражнения художественной гимнастики (движения ногами и туловищем у опоры, танцевальные движения) [7].

2.1 Аэробика

Аэробика - (ритмическая гимнастика, тонизирующая гимнастика, танцевальная гимнастика) - комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений (повороты, наклоны, вращения, бег, прыжки, движения стоя, сидя, лежа, танцевальные элементы), гармонично организованный эмоционально-ритмичной музыкой [4].

В аэробике используются три основных, «базовых», вида физических упражнений - стретчинг (растягивание мышц), аэробные танцевальные и аэробные циклические упражнения, а также силовые (анаэробные). Все другие виды упражнений, являются, по существу, разновидностями или комбинациями перечисленных.

Подробная характеристика эффектов каждого из «базовых» видов упражнений будет дана в соответствующих разделах, здесь приведем общие характеристики влияния занятий аэробикой на организм человека.

Занятия аэробными упражнениями оказывают следующие положительные влияния на организм человека:

— незначительное повышение объема полостей сердца, гипертрофия мышечных стенок вместе с улучшением процессов ионного обмена и повышением плотности митохондрий улучшает сократимость (т.е. увеличивает ударный объем) миокарда, повышает максимальный сердечный выброс и устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке, т.е. увеличивает производительность сердца как насоса;

— наблюдается увеличение просвета коронарных сосудов и плотности капилляров вместе со снижением реактивности миокарда на действие стрессоров;

— имеет место увеличение просвета и эластичности магистральных и периферических сосудов;

— увеличение плотности капилляров улучшает обеспечение тканей кислородом, гормонами и питательными веществами;

— немного увеличивается общий объем циркулирующей крови, гемоглобина и эритроцитов, улучшается кислородтранспортная функция крови;

— увеличивается выносливость мышц при выполнении работы аэробного характера, что способствует улучшению регуляции функций организма и обменных процессов [4].

Регулирующий эффект аэробных упражнений выражается прежде всего в экономизации деятельности организма (снижении основного обмена, т.е. энергозатрат). Это обеспечивается совершенствованием окислительных процессов, регуляцией обмена веществ. Считается также, что этот вид тренировки, понижает уровень холестерина и улучшает соотношение липопротеинов высокой и низкой плотности в крови.

Если упражнения выполняются продолжительное время (больше часа), то усиливается продукция гормона кальцитонина, который препятствует выходу кальция из костей, тем самым обеспечивая профилактику атеросклероза и остеопороза (размягчение костей с возрастом). Кроме того, отмечаются еще некоторые другие положительные аспекты влияния аэробных упражнений на организм, в частности повышение иммунологической реактивности при небольших величинах нагрузок.

Выполнение аэробной нагрузки в форме танцевальных движений (например, используя базовую технику), позволяет в некоторой степени одновременно достичь положительного эффекта обычных гимнастических упражнений (увеличение силы мышц, гибкости, координации движений, хореографической подготовленности, улучшения осанки и общей «культуры движений», перемена положения тела и разнонаправленные ускорения являются своеобразной гимнастикой сосудов и др.) с эффектом аэробики, о котором говорилось выше. Кроме того, оздоровительная аэробика имеет самостоятельное новое качество — высокую эмоциональность, групповую форму занятий и т.д., которые создают положительный психический фон, ликвидируют монотонность занятий, способствуют выделению дополнительной «дозы» гормонов, от которых зависит активизация жирового обмена [4].

Сочетание аэробной нагрузки и статодинамических (анаэробных силовых) упражнений позволяет компенсировать недостаточную эффективность аэробной части занятия в отношении силы основных мышечных групп, особенно жизненно-важных мышц брюшного пресса, глубоких и поверхностных мышц спины, мышц «малого таза». Статодинамические упражнения создают основу выносливости в упражнениях локального, регионального и глобального характера. Анаболический эффект, создаваемый статодинамическими упражнениями, кроме общего положительного влияния на здоровье, служит прекрасным средством для реабилитации после травм и повреждений мышечно-связочного аппарата

2.1.1 Структура занятий оздоровительной аэробикой

В соответствии со сложившейся традицией, подкрепленной научными исследованиями и многолетним практическим опытом, оптимальной структурой занятия по оздоровительной аэробике («аэробного класса»), так же как любой другой организованной формы занятий физическими упражнениями является структура, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия. Разминка должна состоять из общей и специальной частей. В общей части выполняются упражнения на большие группы мышц и суставы. Специфическая часть разминки посвящается тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во время предстоящей тренировки. Упражнения, включаемые в разминку должны быть адекватны контингенту занимающихся и предстоящей деятельности в основной части занятия [3].

Разминка строится из не сложных в координационном плане, выполняемых с невысокой амплитудой упражнений. Разминку следует начинать, используя легкие упражнения в которых задействованы большие мышечные группы — обычный шаг, приставные шаги с различными движениями рук, модификации различных шагов, упражнения в стойке ноги врозь со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах и движениями рук (круговые, вытягивания и т.д.). Нет необходимости говорить о дозировке выполнения тех или иных движений, важнее использовать понятие целесообразности длительного применения однотипных движений понижающих интерес занимающихся к занятию. Используя эти упражнения с применением различных средств повышения интенсивности движений, необходимо добиться постепенного повышения температуры мышц, которое визуально проявляется в появлении на лбу легкой испарины через 3-5 минут. При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки. Ощущение теплоты и появление легкой испарины служит

сигналом к возможности использования упражнений динамического стретчинга, который более предпочтителен статическому и позволяет сохранять эмоциональный настрой занимающихся двигаясь в темпе музыкального сопровождения.

В период выполнения упражнений стретчинга интенсивность разминки несколько снижается, тем не менее, важность использования упражнений, растягивающих основные мышечные группы, которым предстоит во время основной части занятия принимать на себя основную нагрузку, объясняется необходимостью предотвращения от возможных травм.

Во время проведения стретчинговой части разминки следует основное внимание уделять технически правильному выполнению позиций и «прочувствованию» растягивания мышечной группы для которой используется данное положение. В подготовительной части занятия используются основные движения стретчинга, выполняющиеся в динамическом режиме и позволяющие предупредить травмы. Наклоны туловища вправо-влево с опорой одной рукой на бедро и подниманием другой руки вверх, при этом вытягиваясь в сторону-вверх, что приводит к растягиванию боковых мышц туловища. Наклоны туловища вперед с прогибанием и округлением спины. Сгибать туловище следует с опорой руками о бедра. Это движение позволяет растягивать межреберные мышцы, мышцы спины и мышцы передней поверхности туловища. Повороты туловища с опорой руками о бедра растягивает мышцы спины, косые мышцы, межреберные мышцы. Использование движений рук в сторону с отведением их назад дополнительно оказывает воздействие на растягивание грудных мышц. Глубокий выпад вперед с опорой руками на пол растягивает мышцы задней поверхности бедра и большую ягодичную «передней» ноги, а также переднюю поверхность бедра «задней» ноги. Выпад назад с опорой руками на бедра воздействует на мышцы задней поверхности бедра. Выпад вперед, пятка «задней» ноги прижата к полу, сгибая «заднюю» ногу, подняться на носок и опять опуститься на пятку. Это упражнение позволит растянуть мышцы

голени. Не следует использовать резкие, рывковые движения, необходимо плавное, с небольшой амплитудой «натягивание» мышечных волокон растягиваемой мышцы.

Основная часть занятия содержит, как правило, два основных раздела — аэробную тренировку и силовую. Последний вид тренировки выполняется обычно в партере (на ковре), поэтому для его обозначения еще используют такое название как партерная часть занятия (аэробного класса). Однако силовые упражнения могут выполняться и у гимнастической стенки, на тренажерах и т.д.

Аэробная часть занятия входит составной частью в основную часть занятия. Длительность аэробной части, как правило, составляет от 20 мин. до полутора и более часов, в зависимости от цели занятия. Основными целями аэробной части занятия могут быть: воспитание или поддержание выносливости; воспитание координационных способностей. Аэробную часть можно подразделить на 3 составляющих периода: период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей (от 3 до 10 мин.); период удержания целевых показателей интенсивности (от 15 мин. до 1,5 и более часов и период снижения целевых показателей интенсивности (от 3 до 10 мин) [4].

Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники:

— низкая интенсивность характеризуется выполнением мало амплитудных движений с небольшим сопротивлением при использовании сверх низкой ударной нагрузки. ЧСС рабочая = 60-74 % ЧСС максимальной (120-148 уд./мин.);

— средняя интенсивность характеризуется выполнением движений с небольшой амплитудой при использовании высоко ударной нагрузки или сверх низкой ударной нагрузки с большой амплитудой. ЧСС рабочая = 68-84 % ЧСС максимальной (136-168 уд./мин.);

— высокая интенсивность характеризуется выполнением движений с большой амплитудой или большим сопротивлением, или скоростью при ис-

пользовании высоко ударной нагрузки. ЧСС = 77-100 % ЧСС максимальной (154-200 уд./мин.).

Период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей состоит из набора движений, выполняемых с определенной интенсивностью постепенно возрастающей до необходимых параметров. В данном периоде часто применяются упражнения сложно-координационного характера, т.к. организм подготовлен к восприятию движений воздействующих на координацию и не утомлен предстоящей нагрузкой.

В период удержания целевых показателей интенсивности, в зависимости от целей используются движения и средства, позволяющие удерживать интенсивность на заданной величине без значительных колебаний в одну или другую сторону. Одновременно необходимо поддерживать интерес занимающихся, несмотря на длительность и часто высокую нагрузку в этой части. Как правило, в практике преподаватели — инструкторы, используя поточный метод проведения упражнений, применяют различные формы построения занятий: создают программу конкретных движений под различные музыкальные произведения (хореография класса); формируют движения в «блоки» (блоковая хореография); используют короткие связки движений («бэйс» хореография) постоянно их трансформируя; применяют свободное модифицирование упражнений в соответствии с музыкальным сопровождением и объединяют (смешивают) различные формы хореографии для реализации задач («фри-стайл» - хореография). Весь данный период аэробной нагрузки подчинен только одной цели — удержанию заданной интенсивности, что достигается при помощи средств регулирования интенсивности и координации при использовании различных хореографических форм построения занятия.

Период постепенного понижения интенсивности до «послеразминочных» показателей состоит из набора движений, позволяющих постепенно понизить интенсивность для перехода к партерной (силовой) части занятия.

Силовая часть занятия или как её именуют партерная подкачка, выполняется в положениях сидя и лёжа, отсюда и её название, которое было позаимствовано из занятий борьбой или балетом. Партерная подкачка входит составной частью в основную часть занятия. Длительность партерной части, как правило, составляет от 10 мин до полутора и более часов, в зависимости от цели занятия. Основной целью партерной части занятия является развитие или поддержание силы. Партерная часть состоит из набора силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы. Амплитуда и темп выполнения упражнений взаимосвязан с избранной методикой развития или поддержания силы. Как правило, используются упражнения стато-динамического характера, выполняемые в режиме легкой, средней или тяжелой нагрузки. Дозирование нагрузки осуществляется также длиной рычага (управление моментом силы). В этой части для увеличения нагрузки может использоваться дополнительное оборудование: резиновые амортизаторы, гантели, степы, мячи и т.п. Наиболее часто применяются упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, груди, спины, плеча, таза, верхней части ног. Исходные положения при выполнении упражнений подобраны таким образом, чтобы обеспечить, по возможности, изолированное воздействие на те или другие мышцы [4].

При занятиях аэробикой силовая тренировка мышц проходит в положениях сидя и лёжа на полу или коврик. При занятиях другими видами оздоровительной аэробики для тренировки силы возможно использование специального оборудования, применяемого в аэробной части занятия (степ-платформа, слайд-доска, мяч и т.д.). Во-первых, это вносит разнообразие в такой достаточно монотонный и физически сложный процесс, как силовая тренировка. Во-вторых, использование оборудования позволяет найти весьма интересные и эффективные решения при поисках упражнений для тех или иных групп мышц, что не всегда возможно при занятиях на полу. В

некоторых случаях предметы и оборудование можно просто использовать как эффективное отягощение.

Заключительная часть занятия носит восстановительную направленность. Для устранения психомоторной и общей напряженности используют упражнения «на расслабление» или «растягивание». Продолжительность заключительной части не является стандартной величиной, она варьирует в зависимости от динамики утомления занимающихся. Ограничителями заключительной части являются пределы времени, выделяемого на занятие в целом. В часовом занятии аэробикой длительность заключительной части составляет 5-10 минут. Как правило, применяются упражнения «на гибкость» — стретчинг, выполняемые в положении лежа, сидя и в стойке с целью восстановления и поддержания уровня гибкости. Упражнения стретчинга выполняются в статическом режиме под медленную, спокойную музыку, и направлены своим воздействием на мышцы наиболее утомившиеся в процессе занятия.

При применении упражнений «на расслабление» используют элементы китайской гимнастики тайцзи-цуань, плавные, медленные хореографические движения, элементы йоги, специальные упражнения для дыхания, элементы аутотренинга [4].

2.2 Стретчинг

Стретчинг (от английского слова «stretching» - «растягивание») — это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Термин «стретчинг», эквивалентен понятию «стретч-тренировка». Термин «стретч» означает двигательное действие, например разведение ног в положение «шпагат», и эквивалентен понятию «упражнение на растягивание мышц» [3].

Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления

растянутых мышц. Показано, что стретчинг создает в организме множество положительных эффектов, улучшающих самочувствие занимающихся, их внешний вид и здоровье в целом. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или даже как отдельное занятие.

Однако надо понимать, что стретчинг — это самостоятельная система упражнений, позволяющая решать много задач. Поэтому неверно было бы его рассматривать как лишь некоторую разновидность спортивной тренировки, направленной на развитие гибкости спортсменов, или сводить к ней. Тем не менее улучшение гибкости — основной отставленный эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность.

В составе аэробного класса стретчинг используется в разминке как средство подготовки мышц к предстоящей работе, в партерной части как компонент силовой тренировки для углубления ее срочных и отставленных эффектов и улучшения гибкости, в заключительной части как средство релаксации.

Арсенал стретчинга достаточно богат. Для того чтобы обоснованно говорить о его средствах, методах и дозировке, необходимо четко представлять себе, какие морфологические структуры вовлечены в активность, знать их строение, биохимические и биомеханические характеристики, физиологические законы функционирования. Другими словами знать биологию опорно-двигательного аппарата (ОДА), применительно к стретчингу.

Основными такими элементами ОДА являются мышцы, афферентные и эфферентные нервные системы, а также соединительнотканые образования (СТО). Причем наиболее важными из них являются последние, так как именно они в большинстве случаев лимитируют гибкость человека [3].

Среди них в опорно-двигательном аппарате различают:

— сухожилия — прикрепляющие мышцы к костям;

- связки — соединяющие кости между собой;
- суставные сумки — оболочки суставов, укрепляющие их;
- фасции.

1. Главный эффект стретчинга – расслабление. Многие люди страдают от излишнего мышечного напряжения. Это может иметь массу отрицательных последствий. Например, снижение остроты чувственного восприятия окружающей действительности, повышение артериального давления, повышенный расход энергии. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом, в них может наблюдаться повышенное содержание метаболитов со многими негативными последствиями. В то время как расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли [1].

2. Есть много данных, указывающих на то, что стретч-тренировки снижают или даже ликвидируют мышечные боли.

3. Стретч является обязательной составной частью тренировок, направленных на снижение болезненности менструаций.

4. Улучшается гибкость. Это достигается за счет того, что мышцы становятся эластичнее и податливее.

5. Улучшение гибкости позволяет выполнять некоторые движения с большей амплитудой. Есть основания полагать, что хорошая растяжимость определенных мышц и их соединительных тканей является фактором хорошей осанки, т.е. улучшает внешний вид и условия для работы внутренних органов, а высокая подвижность позвоночного столба снижает вероятность развития болей в спине. Известно также, что хорошая гибкость — фактор способствующий улучшению координации, освоению техники, грации, плавности и красоты движений, он служит профилактике травматизма. Однако признано, что только оптимальный уровень гибкости способствует профилактике травматизма. Излишняя подвижность в суставах может их дестабилизировать.

6. Профилактика гипокинезии. Увеличенная подвижность в суставах и прирост силы мышц, которые сопровождают тренировки стретчинга у пожилых людей, способствуют повышению их общей двигательной активности, амплитуды и числа движений в суставах, что необходимо для профилактики преждевременного «старения» суставов и декальцинизации костей.

7. Психологический эффект. Занятие стретчингом способствует улучшению самочувствия, внешнего вида, силы мышц, подвижности в суставах, улучшает настроение, повышает оптимистичность человека и уверенность в себе, создает спокойствие и ощущение психологического комфорта (рисунок 1).



Рисунок 1 - Стретчинг

3 Комплексы гимнастических упражнений и оценка уровня профессионально – прикладной подготовленности студентов факультета журналистики

3.1 Комплекс упражнений аэробики

Подготовительная часть

1. Ходьба на месте. 1–4 – четыре шага на месте; 5–8 – четыре шага на месте, ноги врозь.

2. Ходьба на месте, руки за спину. 1–2 – правую руку вверх; 3–4 – левую руку вверх; 5–6 – правую руку за спину; 7–8 – левую руку за спину.

3. И.п., о.с.: руки за спину. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой назад-влево; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 – притоп правой и левой ногами; 5–8 – то же вправо.

4. И.п., о.с.: руки за спину. Прыжки, ноги врозь.

5. И.п., о.с.: 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5–8 – то же влево.

6. И.п., о.с.: 1–4 – поочередные сгибания ног вперед, поднимая руки вперед и опуская их вперед-вниз.

7. И.п., о.с.: 1 – правую голень и руки назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой.

8. И.п., о.с.: руки незначительно согнуты. 1 – сгибая правую в сторону, стойка ноги врозь; 2 – приставляя левую, и.п.; 3–4 – то же влево.

9. И.п., о.с.: руки за спину. 1 – полуприсед; 2 – и.п.; 3 – правую голень назад; 4 – и.п.; 5–8 – то же левой.

Основная часть

10. И.п.: стойка на правой, левая вперед-вниз, руки за спину. 1 – прыжком стойка на левой, правая голень назад; 2 – прыжок на правую, левая вперед-вниз. Затем выполнить то же, поменяв положение ног.

11. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – приставить правую; 3 – шагом правой влево поворот кругом в стойку, ноги врозь; 4 – приставить левую; 5–8 – то же вправо.

12. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг влево в стойку, ноги врозь; 2 – шаг правой влево в стойку скрестно правой; 3 – шаг левой в сторону в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую; 5–8 – то же вправо.

13. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1 – шаг вправо в стойку, ноги врозь; 2–3 – шаг левой вправо с поворотом кругом в стойку, ноги врозь; 4 – приставить правую.

14. И.п., о.с.: 1–4 – поочередное сгибание ног вперед, руки вперед-вниз; 5–6 – приставной шаг влево; 7–8 – приставной шаг вправо.

15. И.п., о.с.: руки полусогнуты. 1–8 – четыре скрестных шага влево с хлопком в ладони; 9–16 – то же вправо. Затем выполнить то же, передвигаясь спиной вправо и влево.

16. И.п., о.с.: 1–4 – четыре шага по кругу вправо; 5–8 – четыре разгибания поднятой руки вверх, кисть в кулак. Затем выполнить то же влево с движением левой руки.

Заключительная часть

17. И.п.: упор на предплечьях, стоя на правом колене, левая нога незначительно согнута. 1 – разогнуть ногу; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой.

18. И.п.: упор на предплечья, стоя на правом колене, голень левой ноги назад. 1 – отвести бедро назад; 2 – и.п. Затем повторить то же правой ногой.

19. И.п.: лежа на левом боку, правая нога полусогнута. 1 – разогнуть правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Затем выполнить то же, лежа на правом боку.

20. И.п.: то же. 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и.п. Затем проделать то же левой ногой, лежа на правом боку.

21. И.п.: упор на правом предплечье, сидя правым боком, правая нога согнута, левая рука на поясе. Поднимание левой ноги вверх и вперед-вверх и опускание ее вниз. Затем то же правой ногой, сидя левым боком.

22. И.п.: сед с опорой о предплечья, согнув правую ногу, левая вперед-вниз. Поднимание левой ноги вверх и опускание ее вниз. Затем поменять положение ног.

23. И.п.: лежа на спине. 1 – сгибая ноги, наклон туловища и головы вперед; 2 – и.п.

24. И.п.: лежа на спине правая нога вперед-вверх с захватом за голень. Удержание ноги, растягивая мышцы задней поверхности бедра. Затем поменять положение ног.

25. И.п.: упор лежа. 1–4 – упор лежа прогнувшись с опорой о бедра, 5–8 – и.п.

26. И.п.: положения выпада правой ногой, левая опирается о пол всей стопой. Удерживать 16 с. Затем поменять положение ног.

27. И.п.: то же, но голень впереди стоящей ноги расположена вертикально.

28. И.п.: упор присев на левой ноге, правая – назад на носок. Удерживать 16 с. Затем сменить положение ног.

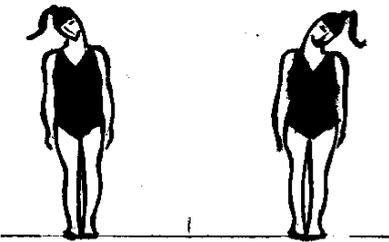
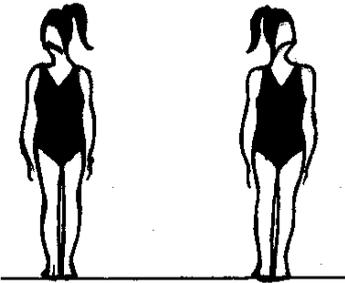
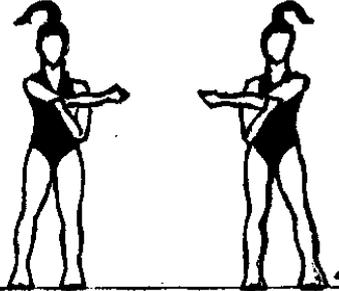
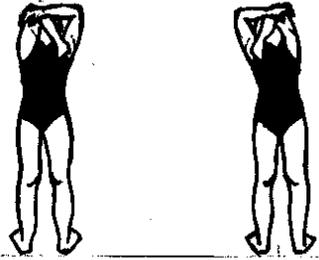
3.2 Комплекс упражнений стретчинга

Комплекс упражнений стретчинга представлен в таблице 1.

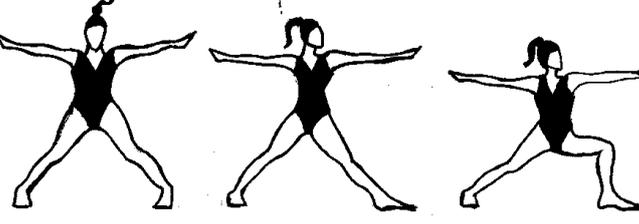
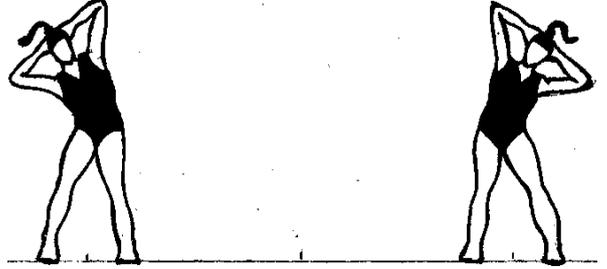
Таблица 1 – Комплекс упражнений стретчинга

№ упр.	Описание упражнения	Графическое изображение
1	Исходное положение – основная стойка. Потянитесь вверх, не напрягая плеч. Выпяните позвоночник. Удерживайте эту позу 1 мин.	

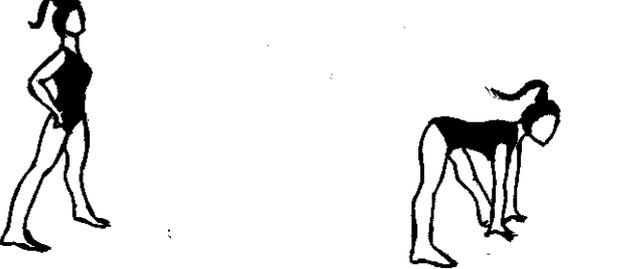
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Описание упражнения	Графическое изображение
2	Исходное положение – основная стойка. Наклоните правое ухо к правому плечу. Задержите это положение в течение 30 с, тоже в другую сторону.	
3	Исходное положение – основная стойка. Наклоните правое ухо к правому плечу и слегка поверните лицо влево. Немного отведите голову назад. Задержитесь на 30 с. Повторите упражнение в другую сторону.	
4	Исходное положение – стойка ноги врозь. Левую руку вытяните перед грудью, правой рукой прижать левый локоть к груди. Плечи строго вперед. Задержитесь на 30 с. Дышите равномерно. Затем повторите в другую сторону.	
5	Исходное положение – стойка ноги врозь. Локоть согнутой левой руки завести за голову. Взяться правой рукой за локоть левой и потянуть его вправо. Удерживать это положение 30 с. Затем поменять руки.	
6	Исходное положение – стойка ноги врозь. Заведите руки за спину и сцепите пальцы. Поднимите руки как можно выше и задержитесь в этом положении 20-30 с. Дышите равномерно.	

Продолжение таблицы 1

№ упр.	Описание упражнения	Графическое изображение
7	<p>Исходное положение – широкая стойка ноги врозь. Ноги прямые, руки в стороны, спина прямая, грудная клетка «раскрыта». Наклоняйтесь не вперед, а строго в сторону. Оставайтесь в положении растягивания по 30 с в каждую сторону.</p>	
8	<p>Исходное положение – стойка ноги врозь руки в стороны. Согните одну ногу в колене, чтобы бедро было параллельно полу, другая нога прямая. Поверните голову в сторону согнутой ноги. Удерживайте позу растягивания по 30 с в каждую сторону.</p>	
9	<p>Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. Наклонить верхнюю часть тела вправо. Растягивание усиливается, если таз выводится в сторону (положение растянутого лука). Удерживать это положение 30 с, затем повторить в другую сторону.</p>	
10	<p>Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонитесь вперед, сгибаясь в тазобедренном суставе. Спина прямая, голова поднята. Удерживайте это положение 25-30 с.</p>	
11	<p>Исходное положение – стойка ноги врозь, руки сцепить за спиной. Выполнить глубокий наклон вперед с выпрямленными руками и ногами. Оставайтесь в этом положении 20-30 с. Дыхание спокойное.</p>	

Продолжение таблицы 1

№ упр.	Описание упражнения	Графическое изображение
12	<p>Исходное положение – стойка ноги врозь. Наклонитесь вперед (ноги и спина прямая). Потянитесь вперед, голова поднята. Задержитесь в этом положении на 1 минуту. Наклонитесь глубоко вниз, расслабив туловище и шею, чтобы голова спокойно свисала. Держась за локти, тянитесь руками вниз. Удерживайте позу еще 1 мин.</p>	
13	<p>Исходное положение – основная стойка. Поставьте стопу согнутой в колене ноги на бедро другой. Стоящая на полу нога прямая. Руки в стороны, спина прямая. Сохраняйте это положение 30 с. Затем повторите стоя на другой ноге.</p>	
14	<p>Исходное положение – широкая стойка ноги врозь. Наклонитесь вперед. Прямые руки коснуться пола, голову чуть приподнять, смотреть вперед-вниз. Спина прямая. Удерживайте это положение 30-40 с</p>	
15	<p>Исходное положение – основная стойка. Сделайте широкий выпад вперед правой ногой, туловище сильно согнуть в тазобедренном суставе. Руками опереться о пол. Удерживайте принятую позу 20-30 с. Затем повторить на левую ногу. Чем шире выпад, тем большее напряжение возникает в мышцах задней поверхности бедра.</p>	

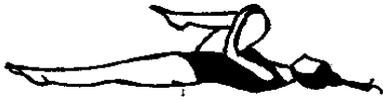
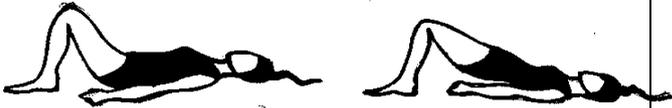
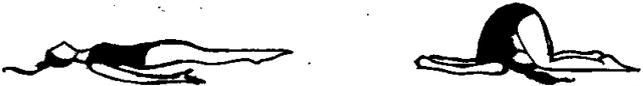
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Описание упражнения	Графическое изображение
16	<p>Исходное положение – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Спина прямая. Согнуть левую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу.левой рукой опереться о пол, правую руку поднять вверх. Растягивайтесь по диагонали, глядя вверх, по 30 с в каждую сторону</p>	
17	<p>Исходное положение – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Повернитесь налево, не отрывая ног от пола, правая рука над левой ногой. Спина прямая. Наклонитесь, положив правую руку на пол за левой стопой, вытянув другую руку вверх. Повернуть голову и посмотреть вверх. Задержать это положение по 20-30 с в каждую сторону.</p>	
18	<p>Исходное положение – стойка на коленях. Выдвинуть таз вперед, потянуться позвоночником вверх, прогнуться назад и коснуться руками стоп. Вытянуть шею и отклонить голову назад. Держать позу растягивания 30-40 с.</p>	
19	<p>Исходное положение – основная стойка. Сделать широкий выпад вперед на левую ногу. Согнуть правую ногу в коленном суставе, левой рукой взять правую ногу за стопу, правой рукой касаться пола. При выпрямленном тазобедренном суставе подводить ступню к области ягодиц. Удерживать конечное положение 15-25 с. Затем выполнить на другую ногу.</p>	

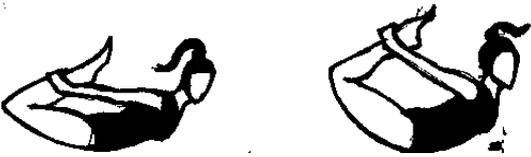
Продолжение таблицы 1

№ упр.	Описание упражнения	Графическое изображение
20	Исходное положение – сед на пятках, колени вместе. Отвести верхнюю часть тела назад и обеими руками опереться о пол. Удерживать эту позу 20-30 с. Растягивание можно усилить за счет выведения таза вперед.	
21	Исходное положение – сед, руки на пояс. Сделать наклон вперед и коснуться руками стоп. Выполнять упражнение 20-30 с. Дыхание равномерное.	
22	Исходное положение – сед ноги врозь. Сделать наклон вперед, руками коснуться стоп и задержаться в этом положении на 20-30 с.	
23	Исходное положение – сед ноги врозь. Повернуть туловище влево, сделать глубокий наклон и взяться руками за стопу левой ноги. Задержать это положение на 30-40 с. Сделать тоже к другой ноге.	
24	Исходное положение – сед. Подвести обе ступни как можно ближе к телу и держать их руками, колени врозь, дыхание спокойное. Держать растянутое положение 20-30 с.	
25	Исходное положение – скрестный сед. Руки вытянуты со сцепленными пальцами ладонями вверх. Удерживать позу 20 с.	

Продолжение таблицы 1

№ упр.	Описание упражнения	Графическое изображение
26	Исходное положение – лежа на спине. Медленно подтянуть колено к груди, захватив его руками. Дыхание спокойное. Удерживать положение 30 с. Тоже другой ногой.	
27	Выполнить упражнение 26, но с прямой ногой.	
28	Исходное положение - лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях. Поднять таз и задержаться в этом положении на 20-30 с.	
29	Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги и коснуться ими за головой. Удерживать это положение 30-60 с. Дыхание равномерное.	
30	Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Перевести ноги через голову назад так, чтобы голова оказалась между коленями, руки сцепить. Удерживать данную позу 20-30 с. Следить за дыханием.	
31	Исходное положение – лежа на спине, согнуть ноги в коленях, поставить пятки ближе к ягодицам, руками и ступнями опереться в пол, выполнить «мост» и удерживать это положение 20-30 с. Следить за дыханием.	

Продолжение таблицы 1

№ упр.	Описание упражнения	Графическое изображение
32	Исходное положение – лежа на животе, кисти рук на уровне плеч. Выпрямить руки, удерживать таз прижатым к полу. Оставаться в положении прогиба 20-30 с.	
33	Исходное положение – лежа на животе. Согнуть ноги, взяться руками за голеностопные суставы и, подняв ноги, прогнуться. Остаться в этом положении 30 с.	
34	Расслабление. Лягте на спину, равномерно распределите вес тела на таз и плечи. Задержитесь в этом положении 3 мин.	

3.3 Комплекс упражнений для тренировки вестибулярной системы

1. Наклоны (выпрямления) головы вперед-назад на 90 градусов;
2. Наклоны (выпрямления) туловища на 90 градусов;
3. Кувырки вперед, назад;
4. Падение на руки;
5. Прыжки на месте с поворотом на 180 градусов (Н = 30см);
6. Прыжки вперед с поворотом на 180 градусов;
7. Прыжки на месте с поворотом на 360 градусов (Н = 30см);
8. Прыжки на месте на скакалке в быстром темпе;
9. Выполнение специальных упражнений с закрытыми глазами [5].

3.4 Методика оценки уровня профессионально-прикладной физической подготовленности студентов - журналистов

Все тесты выполняются испытуемыми студентами после разминки, которая должна включать упражнения близкие по структуре к упражнениям тестов. Это предупредит возможные травмы и улучшит показатели.

3.4.1 Тест для измерения активной гибкости позвоночника

Наклон вперед из положения сидя

Методика выполнения:

Сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20-30 см; руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнёр прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняется сначала три медленных наклона (ладони скользят вниз по линейке или ленте), затем четвертый наклон – основной. Это положение испытуемый должен зафиксировать не менее 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком (-), если пальцы не достали до нее [7].

Оценка выполнения:

- + 3 см – удовлетворительно;
- + 7 см – хорошо;
- + 10 см – отлично.

3.4.2 Тест для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса

Подтягивание на перекладине

Методика выполнения

В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильным, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются [6].

Оценка выполнения:

- 10 – удовлетворительно;
- 16 – хорошо;
- 20 – отлично.

3.4.3 Оценка функционального состояния организма

Одномоментная проба

Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут. Затем измеряют частоту сердечных сокращений (ЧСС) за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 секунд из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний посчитывают ЧСС в течение одной минуты.

При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина до 20 % означает отличную реакцию сердечнососудистой системы на нагрузку, от 21 до 40 % - хорошую; от 41 до

65 % - удовлетворительную; от 66 до 75 % - плохую; от 76 % и более - очень плохую [6].

Исследование статической координации

С помощью теста проверяется способность сохранять равновесие (чувство центра устойчивости). Развитие этого чувства способствует предотвращению травм при внезапном падении, столкновениях, резких поворотах, бросках, схватках.

Испытуемый стоит без обуви с закрытыми глазами. Ему предлагают 4 задания:

1) сдвинуть пятки и носки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Стоять неподвижно 30с, сохраняя равновесие;

2) поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуть вперед. Стоять 30с;

3) стоя на левой ноге, приложить правую пятку к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Стоять 30с;

4) то же, но руки опущены вдоль туловища.

Чтобы исключить влияние случайных факторов, каждое задание испытуемый выполняет дважды. Такое исследование нужно проводить до тренировочного занятия. Хорошо тренированные обычно хорошо удерживают равновесие в первой позе и удовлетворительно – во второй. Поэтому оценка статической координации должна основываться на результатах обследования в двух последних позах. Если равновесие нарушается, то записывается время спокойного стояния (в секундах).

Оценка производится по пятибальной системе. При этом принимают во внимание степень устойчивости в третьей и четвертой позах: стоит неподвижно, покачивается, пошатывается из стороны в сторону, сдвигает стопу, дрожание пальцев и век, длительность сохранения равновесия: 1 балл – поза удерживается менее 5 с; 2 – от 5 до 10 с; 3 – от 11 до 15 с; 4 – от 16 до 20 с; 5 – от 21 до 30 с (отличное состояние ЦНС).

Исследование вестибулярной устойчивости, функции равновесия

Показатель вестибулярной устойчивости является важным для ППФП журналистов. Так же для сохранения здоровья, профилактики укачивания. Нередко вестибулярные расстройства настолько сильно выражены, что человек долгое время бывает, нетрудоспособен, а в некоторых случаях полностью теряет профпригодность. Поэтому тренировка вестибулярной устойчивости должна осуществляться в процессе ППФП.

Контроль вестибулярной устойчивости осуществляется специально разработанным комплексным тестом, суть которого заключается в следующем: от линии старта пробежать вперед 10 м, затем принять упор присев, выполнить 2 кувырка вперед, затем, не вставая выполнить поворот на 180 градусов (кругом), выполнить 2 кувырка вперед, встать, бегом вернуться на исходное место.

Оценка вестибулярной устойчивости определяется секундомером: 9 – 10 секунд – отличный результат; 11 – 12 с – хорошо; 13 – 14 с – удовлетворительно [5].

Выводы

1. Теоретический анализ научной литературы по проблеме ППФП позволил установить, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов в научной литературе рассматривается в широком аспекте. Однако конкретное содержание и состав средств ППФП студентов - журналистов разработаны не достаточно.

2. Выявлены главные физические качества и психофизические способности журналистов.

3. На основе методики профессионально-прикладной гимнастики разработаны комплексы гимнастических упражнений и методика оценки уровня профессионально – прикладной физической подготовки для студентов факультета журналистики.

Список использованных источников

1 Баранов, В.В. Физическая культура: учебное пособие / В.В. Баранов – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009.– 289 с.

2 Виленский, М.Я. Педагогические отношения в теории и практике физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 38. – С. 11.

3 Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.

4 Ивлев, М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / М.П. Ивлев. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 304 с.

5 Кабышева, М.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов инженерно-технических специальностей: учебное пособие / М.И. Кабышева, С.Н. Еремеев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 107 с.

6 Кулагин, Б.В. Основы профессиональной психодиагностики / Б.В. Кулагин. – М: [б.и.], 2004. - С. 33.

7 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

8 Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. - М.: [б.и.], 2004. С. 35.