

ленность спортсмена к преодолению мучительных ощущений утомления, которыми сопровождаются выступления на соревнованиях, а также и нерациональный тактический план прохождения соревновательной дистанции.

Анализируя основные моменты проявления скоростных возможностей, мы пришли к выводу, что они определяются, с одной стороны, уровнем развития специальных физических качеств, а с другой – способностью пловца реализовать имеющиеся физические возможности в специфических условиях скоростного плавания. В свою очередь, рациональная техника, обеспечивающая реализацию имеющегося уровня физической подготовленности, зависит от степени развития основных физических качеств – силы, быстроты, координационной способности и гибкости.

С улучшением чисто физических предпосылок спортивного результата совершенствуется техника пловца, закаляется его воля, возрастают опыт и знания.

В итоге ретроспективного обзора и анализа специальной научной литературы определилось, что физическая подготовленность пловца приобретает основополагающую значимость, которая создает благоприятные предпосылки для решения задач спортивно-технической, тактической и психологической подготовленности на различных этапах многолетней тренировки.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Викторов Ф.В. Эффективный способ рационализации двигательных действий пловца // Плавание. – 1989. – Сб. – С. 31-34.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
3. Ганчар И.Л. Плавание: методика преподавания: Учеб. пособие. – Минск: Беларус. изд. Тов-о «Хата», 1994. – 336 с.
4. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. – М.: Физкультура и спорт. – 1968. – 198 с.
5. Гордон С.М., Ширковец Е.А. Структурный анализ основных параметров, обуславливающих результат в плавании // Теория и практика физической культуры. – 1969. - №1. – С. 8-11.

6. Диссертационные исследования // Плавание. – 1988. – С. 97-108.
7. Дырко В.В. Методика определения спортивной перспективности юных пловцов на основе динамики специальных силовых показателей: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Омский гос. ин-т физ. культуры. – Омск, 1985. – 18 с.
8. Лопухин В.Я. Новые диссертационные исследования (1984-1985 г.г.) // Плавание. – 1986. – Сб. - С. 16-20.
9. Набатникова М.Я., Кремнева И.Г., Панфилова А. Об интегральных показателях общей и специальной физической подготовленности юных пловцов различной квалификации // Теория и практика физической культуры. – 1982. - №5. – С. 32-34.
10. Расулбеков Р.А., Фомин Р.А., Чулков В.Ю., Чудовский В.И. Нужна ли пловцу взрывная сила? // Плавание. – 1984. – Сб. – С. 57-59.
11. Сафарян Н.Г. Исследование зависимости скорости плавания кролем от некоторых гидродинамических, скоростно-силовых и антропометрических показателей: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1969. – 20 с.
12. Сидоров Н.Н. Учет возрастных особенностей развития специальной работоспособности в процессе многолетней подготовки юных пловцов // Плавание. – 1988. – С. 65-67.
13. Стучинский М.А., Ковалев Н.К. Определение физической работоспособности юных пловцов // Плавание. – 1973. - №2. – С. 28-29.
14. Филин В.П., Курилов В.Л. Корреляционная зависимость между силой различных мышечных групп у юных пловцов // Теория и практика физической культуры. – 1969. - №2. – С. 53-55.
15. Фомиченко Т.Г. Специализация средств и методов силовой подготовки в тренировке юных пловцов // Плавание. – 1988. – Сб. – С. 104-105.
16. Чудовский В.И. Как увеличить у пловцов «быструю силу»? // Плавание. – 1976. - №2. - С. 18-19.
17. Щавлев Г.А. Экспериментальное исследование особенностей силовой подготовки пловцов в связи с методикой ее совершенствования: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1969. – 18 с.

УДК 796

**Бажанова Г.К.**

## СПЕЦИФИКА КАСТИНГА ДЛЯ КОМПЛЕКТАЦИИ СТУДЕНТОВ В СЕКЦИЮ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

Интерес к занятиям танцевальными упражнениями под музыку был присущ современному человеку всегда. С 70-х годов XX столетия, в связи с возникновением новых разновидностей и систем танцевальных упражнений под музыку, выполняемых в аэробном режиме, в обиход вводится новое понятие «аэробика». В связи с многообразием ее проявлений, выделяют такие стили, как базовая, танцевальная, спортивная, аква-аэробика, степ-аэробика, шейп-аэробика и другие. Существует мнение, приобретающее все более веские научные обоснования, что аэробика - это научно обоснованная программа развития выносливости, силы, гибкости, которая базируется на способности организма к потреблению кислорода, что обеспечивает высокую работоспособность человека [1,2].

Основой оздоровительной аэробики принято считать базовый урок - синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз под музыкальное

сопровождение 130-156 ударов в минуту, с частотой пульса на пике физиологической нагрузки достигающей 150-160 ударов в минуту. Стэп-аэробика – разновидность базовой в значительно большей степени направленная на формирование и укрепление мышц нижних конечностей и, особенно, мышц бедра. «Шейп-аэробика» или кондиционная аэробика используется как средство избирательного, регулируемого воздействия на телосложение человека [3]. Заниматься в настоящее время аэробическими видами не каждому по карману, и в то же время подобные центры занятий имеются в недостаточном количестве, а спрос на приобретение красивой фигуры постоянно увеличивается.

Таким образом, оздоровительные системы современной «гимнастики под музыку», т.е. аэробики, в последнее время становятся предметом тщательного изучения специалистами, как практиками, так и учеными. Кроме этого, в связи с прове-

*Бажанова Галина Константиновна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.*

*Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.*

дением различных международных соревнований, в том числе и чемпионатов мира, спортивная аэробика стала общепризнанна. В то же время научно-методической и специальной литературы по данному вопросу недостаточно.

На современном этапе система отбора студенческой молодежи для занятий спортом не всегда эффективна, в связи с этим назрела необходимость усовершенствовать набор в секцию спортивной аэробики в условиях обучения в высшем учебном заведении.

Чтобы добиться уровня высокого мастерства, нужно иметь соответствующий для работы материал, и придав ему огранку, другими словами отшлифовав его, и подняв на определенный уровень, успех гарантирован. Поиску такого материала и послужил повод проведения кастинга («casting» - выбор лучшего).

Поэтому целью исследования нашей работы является усовершенствование системы спортивного отбора для комплектования групп, относящихся к сложнокоординационным видам спорта (спортивная аэробика) в условиях вуза.

Ежегодно студенты-первокурсники записываются по желанию в начале учебного года в спортивные секции БГТУ. Прежде чем набрать группу из числа многочисленных желающих студентов-первокурсников ( $n=28$ ), способных заниматься в секции «спортивной аэробики», мы провели кастинг в начале сентября 2005-2006 учебного года. На наш взгляд, с рациональной точки зрения было принято решение проводить кастинг для конкурсантов университета в три этапа: I-ый предварительный, II-ой основной и III-ий заключительный этапы.

На I-ом предварительном этапе осуществлялась презентация секции спортивной аэробики в виде выступления группы занимающихся из числа старшекурсников с последующим разъяснением особенностей учебно-тренировочного процесса.

Во II-ом основном этапе проводились контрольные испытания на координацию движений и измерение антропометрических параметров конкурсантов. Перед конкурсантами ставилась задача по порядковому прохождению тестов в виде различных двигательных действий, физических упражнений и условия их выполнения:

- показать эстрадно-спортивный танец на 32 счета (с музыкальным сопровождением);
- выполнить две комбинации гимнастических упражнений, повторяя зеркально за движениями стоящего напротив помощника инструктора;
- проявить уровень природного физического качества – гибкость (подвижность позвоночного столба, плечевого и тазобедренного суставов);
- повторение заданного музыкального ритма путем простукивания ладонями рук.

На этом этапе необходимо выявить уровень физического развития – весоростовые параметры, а также определить тип телосложения студента-конкурсанта рассчитанного по индексу Кетле, и пропорциональность фигуры по методике профессора В.М. Черноруцкого.

На III-ем заключительном этапе проводилось индивидуальное собеседование с теми, кто прошел основной этап отбора, так как очень важно не разочароваться в выбранной специализации и сохранять стремление заниматься самостоятельно. Также в персональной беседе выяснялась мотивация желания заниматься в секции спортивной аэробики.

В реализации нашей работы были использованы методы научных исследований: анализ специальной литературы, контрольные испытания, педагогическое наблюдение, антропометрия, опрос и математико-статистическая обработка.

Подбор комплекса специальных физических упражнений для проведения кастинга был заранее скомпонован и апробирован нами на секционных занятиях заблаговременно. Каждый вид тестирования тщательно детализировался с учетом

того, чтобы небольшая часть материала, предложенная каждым участником кастинга при тщательном выполнении определенного упражнения, благоговорно сказывалось на испытуемых, отработка каждого движения не только укрепляла здоровье, но и облагораживала внешний вид. Диапазон и география эстрадно-спортивного танца не ограничивались, право выбора стилистики танца оставалось за участником кастинга. При выполнении координационных движений применялся расчлененный, смешанный и целостный методы исполнения. Предлагалось чередовать выполнение движений перед зеркалом и без него, чтобы испытуемые учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Использовалась статическая (упражнение «мост», попеременный и продольный шпагат) или динамическая (маховые движения ног в различных плоскостях с максимальной амплитудой, наклоны туловища вперед) форма выполнения упражнения на гибкость.

Выяснялась способность воспроизведения музыкального ритма. После прослушивания мелодия дублировалась хлопками в ладоши. Модельная характеристика типа телосложения определялась визуально. Весоростовые параметры тела определялись по индексу Кетле.

В период проведения кастинга в результате опроса студентов выяснилось, что большинство желающих записаться в секцию спортивной аэробики хотят научиться умению красиво двигаться, внести коррективы в формирование фигуры, похудеть или поддержать вес в норме, улучшить свое физическое состояние и получить оздоровительный эффект. Значительный приток желающих заниматься объясняется возросшей популярностью аэробики с многообразием ее проявлений и стилей в последние годы. Особую строку популярности спортивной аэробики придало проведение чемпионатов мира в этой области и возникновение новой разновидности аэробики за рубежом в Европе и в Америке – «Чарлидинг», где число занимающихся составляет в основном учащаяся молодежь обоего пола из колледжей и университетов.

В первую очередь приоритет при зачислении в секцию отдавался студентам, относящихся по состоянию здоровья к основной медицинской группе и имеющих двигательный навык в родственных спортивной аэробике специализациях (гимнастика, акробатика, спортивные танцы). При этом учитывались полученные студентами ранее спортивные звания, разряды, дипломы хореографических школ, участие в танцевальных коллективах или занимающихся в спортивных клубах.

При подборе студенток мы выбирали оптимальные антропометрические показатели роста, массы тела, длины ног, разные типы телосложения. Представительница астенического (тонкокостного) типа телосложения имеют обычно небольшой вес, они энергичны, и даже обильное питание не сразу приводит к увеличению массы тела, так как они тратят энергию быстрее, чем накапливают. Телосложение нормостеников (нормокостный) тип отличается пропорциональностью основных параметров тела и правильным их соотношением. Девушки этого типа телосложения чаще других имеют красивую фигуру, и соответственно им уделялось особое внимание.

Для определения оптимального типа телосложения конкурсанток использовался индекс Кетле (325, 350 и 375 г/см), который вычисляется по таблице №1, так как тип телосложения зависит от веса, роста и возраста человека [4].

Для 17-18 летних девушек индекс Кетле равен соответственно - 315, 325 и 355 г/см.

Кроме этого, для определения необходимой стройной спортивной фигуры среди студенток первого курса БГТУ, участвующих в кастинге, использовалась разработка профессора В.М.Черноруцкого (Табл. 2). При этом учитывалась ровная и гордая осанка, слегка приподнятая голова, неширокие покатые плечи, в меру развитая грудь, уплощенный живот и ровные ноги.

Таблица 1. Масса тела женщин в возрасте 19-25 лет в зависимости от роста и типа телосложения

Рост стоя (см)	Тонкокостный (кг)	Нормокостный (кг)	Ширококостный (кг)
	325 г/см	350 г/см	375 г/см
155	50,3	54,2	58,1
156	50,7	54,6	58,5
157	51,0	54,9	58,8
158	51,3	55,3	59,2
159	51,6	55,6	59,6
160	52,0	56,0	60,0
161	52,3	56,3	60,3
162	52,6	56,7	60,7
163	52,9	57,0	61,1
164	53,3	57,4	61,5
165	53,6	57,7	61,8
166	53,9	58,1	62,2
167	54,2	58,4	62,6
168	54,6	58,8	63,0
169	54,9	59,1	63,3
170	55,2	59,5	63,7
171	55,5	59,8	64,1
172	55,9	60,2	64,5
173	56,2	60,5	64,8
174	56,5	60,9	65,2
175	56,8	61,2	65,6

Таблица 2. Антропометрические данные красивых фигур молодых девушек

Антропометрические показатели	Типы телосложения		
	тонкокостный	нормокостный	ширококостный
Рост (см)	168-172	166-170	166-168
Масса тела (кг)	54-56	57-59	62-63
Весоростовой коэффициент (г/см)	315-325	340-350	360-370
Длина ног (см)	92-94	88-92	86-88
Окружности (см)			
грудной клетки	84-86	85-90	88-94
груди	88-90	92-100	96-104
тали	60-62	65-68	70-76
бедер	90-92	93-98	96-100
запястья	15,0-15,8	16-18	более 18,5

Таким образом, секционная группа была доукомплектована вновь прибывшими первокурсниками (n=12), средний рост которых составил  $169 \pm 0,2$  см, в результате чего общая численность достигла 35 студентов БГТУ 1-4 курсов с факультетов: ВиГ, строительный, экономический и электронно-механический.

В зависимости от того, какие ставятся цели и задачи при обучении и совершенствовании техники выполнения отдельных упражнений и сценических композиций на учебный год, так и определяются задачи на период проведения кастинга.

Чтобы производить слияние вновь прибывших студентов за относительно короткий промежуток времени с теми, кто уже занимался в секции и приобрел нужные навыки, мы пришли к решению, что отбор для комплектования группы специализирующихся в спортивной аэробике нужно рационализировать.

Педагогические наблюдения по итогам двух месяцев позволили выявить, что студенты, прошедшие кастинг, осваивают необходимые комбинационные двигательные действия достаточной сложности через 23-25 тренировочных занятий. В то время как студенты, которые при записи в секцию не проходили кастинг в прошлом учебном году, осваивали этот же уровень двигательного навыка по продолжительности в 1,5-2 раза дольше.

Какие бы не были правила, положения или требования в каждой конкретной системе оценки уровня мастерства, они выступают в качестве нормативных требований по отношению к учебно-тренировочному процессу. Норма является руководством к действию для тех, для кого организован кастинг. Нор-

мативные требования представляют систему правил, по которым производится уровень оценки по контролируемым видам заданий.

В результате разработанная система кастинга для набора в секцию спортивной аэробики БГТУ дала положительный эффект на практике уже на начальном этапе учебно-тренировочной деятельности, так как на освоение сложноординационных упражнений стало затрачиваться по продолжительности на 25% времени меньше. Таким образом, система кастинга является перспективным направлением и необходимой формой «фильтрации» студенческой молодежи для формирования спортивной секции.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бажанова Г.К., Бажанов А.В. Художественная гимнастика в физическом воспитании студентов // Вестник Брестского гос. технич. ун-та. Гуманитар. науки. – 2003. - № 6. – С. 202-204.
2. Бажанова Г.К., Бажанов А.В. Художественная гимнастика как средство оздоровления студентов // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: Материалы III Всеукраинской науч.-практ. конф., Донецк, 25-26 нояб. 2004 г. / Мин. образования и науки Украины. Донецкий национальный ун-т. - Донецк, 2004. - С. 59-64.
3. Куппер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1989. - 176 с.
4. Курпан Ю.И. Оставайся изящной! - М.: Советский спорт, 1991. - 64 с.