

УДК 681.3.069

Л.В.Митенкова (соиск., каф. физвоспитания), Л.М.Волкова, к.п.н., проф.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КОНКУРСОВ-СОРЕВНОВАНИЙ ПО АЭРОБИКЕ

Целью настоящей работы явилось создание новых методик физического воспитания с использованием компьютерных технологий.

Для развития мотивации и потребности к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию, для поддержания физических показателей, внешних данных, функциональных показателей на высоком уровне, а так же для подведения промежуточных итогов за определенный период Межвузовский центр по физической культуре и кафедра физического воспитания СПбГПУ организуют и проводят конкурсы-соревнования.

Для этой цели разработана компьютерная программа «Грация-соревнование», которая позволяет оперативно и правильно оценить и проранжировать участниц. Конкурс-соревнование «Грация» строится по следующей схеме: предварительный отбор; конкурс-соревнование; подведение итогов.

Предварительный отбор могут проводить преподаватели. Измеряются рост, вес, окружности талии и бедер. По этим показателям предварительно распределяются места и отбираются 10-15 девушек для участия в соревнованиях, имеющих лучшие результаты.

Соревнования по продолжительности занимает приблизительно 50-60 минут. В них включены показательные выступления, упражнения силового характера, теоретические вопросы. Произвольную программу девушкам предоставляется возможность выполнять под музыку, которую они выбрали сами. При выборе музыкальной композиции, рекомендуется учитывать темп, который должен быть не меньше 130-140 ударов в минуту. Очень важно, чтобы музыка была эмоциональной, ритмичной. Оценивает выступление жюри по пятибалльной системе, одновременно выставляется субъективная оценка внешних данных.

Смена этапов конкурса сопровождается показательными выступлениями секций и групп кафедры физического воспитания, а также гостей.

После заполнения протокола каждой участницы оператор вводит данные в компьютер, и через несколько секунд результаты конкурса в виде распечатки представляются участникам соревнований и зрителям.

Компьютерная программа «Грация-соревнование» составлена достаточно просто. После краткого инструктажа любой преподаватель или студент может самостоятельно обрабатывать результаты соревнований. Компьютерная программа «Грация-соревнование» используется на занятиях физической культурой во внеучебное время. Организация и проведение соревнований вовлекает в активную деятельность большое количество студенток. Этому способствует предварительная подготовка, которая может по длительности проходить в течение одного или двух семестров, что влечет за собой активное участие во всех тренировочных занятиях, организуемых в этот период.

Компьютерная программа используется как средство, которое направлено на быструю и оперативную организацию непосредственного проведения соревнований.

Таким образом, применение компьютерной программы при проведении соревнования-конкурса позволяет оперативно и на более высоком уровне проводить студенческие соревнования.