

Т.А. Бусел, О.Н. Ковалева

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТКАМИ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

На сегодняшний день аэробика становится одной из самых популярных форм занятий физической культурой, в особенности среди женщин. Комплексы упражнений спортивно- гимнастического стиля, выполняемые поточным способом под музыкальную фонограмму, где основная часть занятия представлена серией упражнений аэробного характера, имеющая специфическую технику выполнения. Существуют различные виды аэробики: степ-аэробика, танцевальная аэробика, слайд-аэробика и др. С каждым годом возрастает популярность степ- аэробики, пополняется арсенал используемых средств, возникают всё новые и новые виды степ-аэробики (степ-латина, степ-хип-хоп, степ-фанк). Появился новый вид спорта - фитнес- аэробика, где фитнес-степ-аэробика — одна из соревновательных номинаций.

Качество жизни, благополучие, в первую очередь зависит от способности человека вести полноценный, активный образ жизни, не ограниченный проблемами со здоровьем. Именно поэтому, в настоящее время занятия аэробикой приобретают все большую популярность и набирают все большую известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер. Проблема ухудшения здоровья людей, особенно актуальна в нынешнее время, по причине плохой экологии, неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, и пагубным влиянием вредных привычек.

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфо- функциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу,

быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание».

Проблема оценки и выбора средств компенсации дефицита двигательной активности остается доминирующей в исследованиях по физическому воспитанию учащейся молодежи. Система средств, используемых для коррекции и компенсации двигательной активности, должна обладать спектром разносторонних воздействий, быть привлекательной для студенческой молодежи. Этим требованиям в значительной мере отвечает аэробика. Являясь составной частью оздоровительной физической культуры, аэробика привлекательна для девушек, имеет большой эстетический потенциал, всесторонне и положительно влияет на организм, обеспечивает коррекцию фигуры, уменьшает недостатки общего физического развития.

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных *врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков*:

- анатоμο-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов);
- сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);
- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);
- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);
- хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и само регуляции психических состояний и др.). О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки. Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Педагог по физической культуре и спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям. Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Основная физиологическая направленность классической аэробики — развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Оздоровительные программы, основанные на аэробике, обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. При этом фактически в любом виде аэробики можно достичь главных целей оздоровительных занятий — развить кардиореспираторную выносливость, силу, силовую выносливость, гибкость. Оздоровительный эффект определяется как видом аэробики, так и рациональным построением занятий.

Для обеспечения результативности занятий аэробикой со студентками основного отделения, впервые начавших заниматься, необходимо учитывать следующее:

- упражнения должны носить преимущественно аэробный характер;
- минимальный порог интенсивности не менее 60 % от максимума ЧСС;
- наличие пиковых нагрузок в пределах 90–95 % от максимума;
- частота занятий не менее 2 раз в неделю;
- предпочтение динамических нагрузок циклического характера.

Для эффективного повышения результативности занятий необходимо соблюдение правил:

- упражнения должны соответствовать возрасту, физической кондиции и быть им доступными;
- упражнения должны выполняться с различным темпом и напряжением, улучшая состояние всего организма;
- комплекс упражнений должен обязательно включать в себя упражнения для коррекции осанки, целенаправленного расслабления определенных групп мышц, освоения грудного, диафрагмального и смешенного типов дыхания;
- в комплексе должны рационально сочетаться объем, интенсивность и направленность нагрузок.

Необходимо не допускать на занятиях чрезмерного темпа музыки и движений, поскольку это может привести к перегрузке сердца, потере контроля над движениями у занимающихся, небрежному выполнению упражнений;

На занятиях с начинающими надо систематически следить за пульсом. Более подготовленные к занятиям аэробикой лица, могут увеличивать нагрузку за счет увеличения амплитуды движений (например, выше поднимать колени на шагах, выполнять большие передвижения в пространстве). Менее подготовленные могут, если необходимо, выполнять движения только ногами, держа руки на поясе или двигаясь на месте. Упражнения аэробного характера существенно помогают улучшить двигательную, функциональную подготовленность и уровень здоровья, повысить психоэмоциональное состояние и мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, сформировать в них устойчивую потребность.

Литература

1. Алексеева, Н.В. Современные тренировочные комплексы для женщин / Н.В. Алексеева. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 158 с.
2. Борилкевич, В.Е. Сравнительная физиологическая характеристика спортивной аэробики / В. Е. Борилкевич, Н. Н. Кузьмин, А. А. Сомкин // Теория и практика физической культуры № 3, – 1998. – С. 44–45.
3. Борисенков, Д.Ю. Модернизация физического воспитания старшеклассниц сельских школ на основе применения степ-аэробики : автореф. дис. канд. пед. наук / Д.Ю. Борисенков; Смолен, гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. Смоленск, 2006. – 24 с.
4. Боярская, М.И. снова калланетика : комплекс упражнений / М.И. Боярская // Физкультура и спорт. – 1994. – № 11. – С. 24–26.
5. Венгерова, Н.Н. Влияние различных двигательных режимов ритмической гимнастики на состояние здоровья и физическую работоспособность студенток : дисс. . канд. пед наук / Н.Н. Венгерова. – СПб., 1993. – 126 с.
6. Дарден, Эллингтон Аэробика для брюшного пресса / Эллингтон Дарден. – М. : Изд-во Эксмо; Изд-во В. Секачев, 2005. – 272 с.