

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

На современном этапе жизни общества особую актуальность приобретают исследования, связанные с проблемой здорового и правильного образа жизни. Одним из принципов работы в вузе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, является оздоровительная и реабилитационная направленность учебно-воспитательного процесса. Важнейшим из них является то, что обычные средства и методы физической культуры, используемые в вузах, не могут в полной мере применяться в содержании занятий со студентками специального отделения, имеющими различные заболевания. Система средств, используемых для коррекции и компенсации отклонений в состоянии здоровья, зачастую не привлекает молодежь, имеет характер лечебных процедур, а не увлекательных занятий, обеспечивающих не только лечение, но и физическое развитие, и эмоциональное расслабление. Организация занятий со студентками, имеющими отклонения в состоянии здоровья, теоретически нацелена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его функциональных возможностей и общей работоспособности, улучшение сопротивляемости организма к заболеваниям.

Система средств, используемых для коррекции и компенсации физических недостатков, должна обладать спектром разносторонних воздействий, учитывающих характер заболевания и отклонения в здоровье, быть привлекательной для студенческой молодежи. Этим требованиям в значительной мере отвечает оздоровительная аэробика (ОА). 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.

Периоды	Продолжительность, мес.	Характеристики нагрузки			
		Интенсивность (% от макс)	ЧСС (уд/мин)	Продолжительность, мин	
1 Семестр	Подготовительный	сентябрь	60-65	130-140	60
	Основной	октябрь ноябрь декабрь	70-75	150-160	60
	Поддерживающий	январь	60-65	130-140	60
	Подготовительный	февраль	65-70	140-150	60
	Основной	март апрель май	70-75	150-160	60

2 Семестр	Поддерживающий	июнь	60-65	130-140	60
-----------	----------------	------	-------	---------	----

Занятия строились нами по единым принципам с учетом физической подготовленности студенток с рекомендуемой интенсивностью (таблица). Основной структурной единицей является комплекс, микроструктурными элементами – упражнения. По воздействию на системы организма занимающихся все упражнения аэробики можно разделить на три группы. К первой относятся упражнения, оказывающие воздействие на сердечнососудистую и дыхательную системы, ко второй – упражнения для мышц и суставов, к третьей – упражнения, действие которых направлено на нервную систему методами релаксации, внушения, аутотренинга. Эксперимент проводился по стандартной методике два раза в неделю по 55–60 минут в день.

Таблица – Рекомендуемая интенсивность оздоровительной аэробики с учетом годового образовательного цикла

В 1-ом семестре (подготовительный период) с целью адаптации организма, использовалась нагрузка средней аэробной мощности – 65–70% от максимальной ЧСС, что соответствовало 130–140 уд/мин. При данной аэробной нагрузке не происходило эффективного формирования выносливости, однако создавались предпосылки для расширения сети кровеносных сосудов, укрепления сердечной и скелетной мышцы. Длительность данного периода составила 1 месяц (сентябрь).

В основном периоде в содержание комплекса занятий оздоровительной аэробики были включены упражнения повышенной интенсивности (70–75% максимальной ЧСС), направленные на развитие общей выносливости, повышение уровня функциональных возможностей дыхательной и сердечнососудистой систем. Нагрузка в начале тренировочного периода по интенсивности не превышала 70% максимальной ЧСС, а затем постепенно повышалась до 75%, что соответствовало 150–160 уд/мин. Общая продолжительность периода составляла 3 месяца (октябрь-декабрь).

Основные задачи занятий оздоровительной аэробикой в поддерживающем периоде – стабилизация функции дыхательной и кардио-респираторной систем организма, что позволяло сохранить на возможно более длительный срок достигнутый уровень физического состояния. Интенсивность в основной части комплекса аэробики достигала 60–65% максимальной ЧСС (130–140 уд/мин). Следует отметить, что в данный период (зимняя сессия и каникулы) студентки занимались аэробикой самостоятельно, по индивидуальным программам. Продолжительность периода составляла 1 месяц (январь).

Во 2-ом семестре подготовительного периода (февраль) интенсивность аэробики составляла 65–70% максимальной ЧСС; в тренировочном (март-май) – 70–75% и поддерживающем (июнь) – 60–65%.

Каждое учебное занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части использовались

дыхательные и общеразвивающие упражнения. Особенностью основной части занятия являлось комплексное использование аэробики повышенной интенсивности, с произношением согласных звуков, в сочетании с дыханием и другими видами физических упражнений. Для ускорения восстановительных процессов и снятия напряжения в заключительной части учебного занятия использовались упражнения на растягивание (стретчинг), самомассаж.

Во всех периодах студентки осуществляли самоконтроль, который имеет особое значение на занятиях с повышенной интенсивностью нагрузки. Определяли пульс, артериальное давление, контролировали правильное дыхание.

Большое внимание уделялось включению комплексов специальных упражнений для органов дыхания. Выполнение этих упражнений было предусмотрено в течение 10 минут на каждом занятии.

Разработанные программа, методика и средства занятий оздоровительной аэробикой можно использовать преподавателям физического воспитания вузов в работе со студентами специальной медицинской группы. Полученные результаты, выводы и положения можно применять при обучении студентов педагогических и физкультурных вузов по курсу «Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры», в повышении квалификации и при переподготовке специалистов физической культуры и спорта.

#### Литература

1. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. – 480 с.
2. Давыдов, В.Ю. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменов, занимающихся аэробикой : учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, И.И. Полеткина, Г.О. Краснова; ВГАФК. – Волгоград: [б.и.], 2000. – 158 с.
3. Лиин, И. Руководство для инструкторов по спортивной аэробике: учеб. пособие / И. Лиин; ВНИФК. – М.: [б.и.], 1994. – 146 с. 4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов физ. культуры / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 382 с.
5. <http://www.honki.ru>
6. [www.aerobic.newmail.ru](http://www.aerobic.newmail.ru)