

щим. Каждое групповое тактическое действие вынуждает защитников применять конкретный контрприем. Для изучения, например, переключения нападающие могут выполнять заслон, скрестное внешнее взаимодействие; для подстраховки нужны параллельные действия; для проскальзывания - личная опека и т.п. Начинают обучение с совместного действия двух игроков, а затем трех и более.

Обучение командным действиям начинают с ознакомления с расстановкой игроков на площадке и основными задачами игроков различного амплуа в различных системах защиты. Совершенствование командных защитных действий нужно вести в соответствии с правилами, которые приемлемы для всех видов и способов защиты: создание численного преимущества, пересечение передачи и правило противохода. Сыгранность обороны, ее агрессивность будут зависеть от того, насколько грамотно гандболисты смогут осуществить в конкретной борьбе с противником соблюдение этих правил. Руководствуясь ими, можно оценить правильность действий защитника в той или иной ситуации, анализируя выбор им позиции. Это облегчает задачу исправления ошибок, выявления слабых сторон обороны.

Совершенствование игрового мышления – процесс длительный и сложный. У его истоков – фундаментальная работа по достижению высокого уровня развития общих и специальных физических качеств гандболиста, надежное овладение комплексом разнообразных тактических действий, развитие и совершенствование технических навыков как основы игрового тактического мышления.

ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ АЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Линик К.М.,

студентка 3 курса УО «ГГУ им. Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Научный руководитель – Бондаренко А.Е., канд. пед. наук, доцент

В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Оздоровительный эффект аэробики связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности [2].

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛНП и увеличением ЛПВП, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза) [1].

Уже более 30 лет аэробика культивируется в нашей стране как составная часть женской гимнастики, методические основы которой разработаны главным образом эстонским специалистом Э.А. Куду, Л.О. Янсон и др.

Можно выделить следующие особенности аэробики:

- во-первых, занятия проводятся под современные эстрадно популярные мелодии, что повышает эмоциональность, улучшает самочувствие, настроение, активность занимающихся. Джазовая музыка задает и определенный темп выполнения упражнений;

- во-вторых, по сравнению с традиционными упражнениями основной гимнастики в аэробике широко используются элементы современных танцев (джайв, рок-н-ролл, рилье, самба, ча-ча-ча, румба), что позволяет развивать пластичность;

- в-третьих, комплексы выполняются практически без пауз отдыха - поточным или серийно-поточным методом. При этом большая часть упражнений выполняется на большой амплитуде, в быстром темпе, что в целом оказывает существенное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитывает выносливость. При выполнении

упражнений, потребляется большое количество кислорода, поэтому ее правомерно называют аэробной гимнастикой или, как принято во многих странах, аэробикой. Именно благодаря высокой интенсивности аэробики, активного воздействия на кардиореспираторную систему она успешно конкурирует с бегом;

– в-четвертых, занятия аэробикой значительно увеличивают подвижность суставов, силу мышц рук, плечевого пояса, туловища, что способствует гармоническому развитию, улучшает телосложение, осанку обучаемых [3].

Аэробика – это хорошее самочувствие, отличное настроение и избавление от лишнего веса. Аэробика – это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем и при желании меняющее фигуру. Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.

Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода.

Об эффективности аэробной ритмической гимнастики говорит тот факт, что спортсмены высокого класса все чаще стали применять ее в тренировочном процессе в качестве разминки. Популярность аэробики объясняется и тем, что упражнения доступны практически всем и для их выполнения не требуется специальной площадки, инвентаря, сложных снарядов [4].

Литература:

1. Анисимова, М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой / М.В. Анисимова // Физическая культура в школе. – 2004. - №6 – С.29-35
2. Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А Виру, Г.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. – 115 с.
4. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К.Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Маличенко А.А.,

аспирант 1 курса УО «ВГУ им. П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Фильгина Е.Ф., канд. пед. наук, доцент

Перед педагогами стоит задача по оздоровлению студентов в ВУЗе средствами физической культуры. Физическая культура – одна из немногих учебных дисциплин, пропагандирующих здоровье человека. Наиболее осознанно студенты относятся к занятиям физическими упражнениями после осмысления и представления оказываемого ими влияния на организм человека. Разнообразие направлений физической культуры дает возможность выбора средств, соответствующих индивидуальным физическим и психическим особенностям студентов [1].

Внутренняя мотивация к занятиям физической культурой возникает тогда, когда занятия соответствуют возможностям занимающегося, являются для него доступными и оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими). Успешная реализация таких мотивов вызывает у студентов желание в дальнейшем продолжать самостоятельные занятия.

Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда студенты испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, с членами коллектива во время этих занятий [2].