

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Организация и проведение занятий в группах специального медицинского отделения намного сложнее, чем занятия со здоровыми людьми, так как здесь собраны студенты из разных учебных групп, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой.

В процессе физического воспитания студентов, отнесенных к СМГ, решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение иммунитета;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;
- обучение элементарным навыкам самоконтроля.

Педагогический процесс совершенствования физических способностей студентов связан с непосредственным воздействием на биологическую природу человека. Эффективность этого процесса достигается в том случае, если применение тех или иных средств и методов обучения физической культуры основывается на знании биологических особенностей организма человека и требований спортивной медицины. Современная оздоровительная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки.

Тренировки проводятся в режиме разной интенсивности, оказывая положительное воздействие на сердечнососудистую систему. В процессе занятий прорабатываются крупные группы мышц, особенно в нижней части тела, корректируется осанка. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

Для повышения мотивации к занятиям и эффективного воздействия физической нагрузки на организм студенток 1-4 курсов специального медицинского отделения, мы начали использовать в своей практике элементы танцевальной аэробики. Данный вид

физических нагрузок сочетает в себе многообразие двигательных действий, а в сочетании с современными популярными музыкальными ритмами создает оптимальное психологическое настроение в группе. Как известно данный вид физической нагрузки носит аэробный характер и является самым полезным по воздействию на все системы организма. Упражнения аэробного характера в большой степени развивают общую выносливость, повышают физическую работоспособность всего организма, что благотворно влияет на здоровье студенток, так как их непосредственная деятельность в большей степени связана с сидячим образом жизни.

Мы включали элементы танцевальной аэробики, в учебные занятия исходя из общих педагогических принципов. В подготовительной части занятия использовались общепринятые средства физической культуры (разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения). Основная часть занятия предусматривала в первой половине освоение программного материала, а вторая половина основной части занятия уделялась разработанным комплексам танцевальной аэробики. Нагрузка в упражнениях придерживалась принципа постепенности и дозировалась исходя из подготовленности студенток. На первых занятиях на танцевальную часть отводилось от 10 до 15 минут времени с небольшой интенсивностью. Постепенно увеличивая эти показатели от занятия, к занятию доведя время выполнения до 25-30 минут. Разминка перед танцевальной частью занятия начиналась медленно при темпе музыки, соответствующей ЧСС до 100 уд/мин (фаза развития выносливости для ССС включает аэробные упражнения с увеличением интенсивности в ускоренном темпе до 140 уд/мин, фаза развития силы мышц проходит в замедленном темпе). В заключительной части занятия темп и объем музыки снижаются, вызывая расслабляющее завершение.

Движения в соответствии с музыкальным ритмом являются приятным видом занятий. Выполнение упражнений под музыку является положительным видом двигательной активности. Музыка создает мотивацию для продолжения занятий. Темпы и ритмы современных композиций делают тренировку волнующей и заставляют участников поддерживать такт. Музыкальные композиции делают привычные упражнения более насыщенными. Выбор музыкального сопровождения для различных фаз тренировочного занятия определяет тон для разминки соответствующей интенсивности аэробной фазы и заключительной части тренировочного занятия.

Примененные нами принципы и средств танцевальной аэробики на практических занятиях со студентками специального медицинского отделения позволяют нам более грамотно планировать тренировочные занятия и получать от них максимальную пользу. А также разработанная нами тренировочные программы позволили с успехом реализовать основные задачи оздоровительной тренировки. Данная схема работы может быть использована педагогами и инструкторами при проведении занятий со студентами специального медицинского отделения.

Литература

1. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое обоснование. Гимнастика. Сборник статей. / Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева, Е.А. Ширковец. - М., 1985. – 268 с.
2. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса /Э.Т. Хоули.– М., Олимпийская литература, 2000.– 375 с., ил.
3. Шенфилд, Б. Фитнес для женщин. Идеальные плечи, руки, грудь / Б. Шенфилд.
– М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 208с., ил.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ