

Фактически существует только один путь, чтобы игроки могли набрать большие объемы повторений приемов в специализированных условиях. Для этого необходимо отрабатывать технические приемы с мячом на каждой тренировке и доводить эти движения до автоматизма.

В процессе тренировочных занятий рекомендуется так же моделировать те упражнения, которые выполняются в тех или других эпизодах реальной игры, повторяя их многократно. Частота повторений данных действий ограничивается физиологическими "барьерами" возможностями занимающихся данным видом спорта.

Если не будут соблюдаться соответствующие регламенты выполнения упражнений, позволяющие работать игрокам с необходимой мощностью, то в этом случае достичь определенных успехов в игровой деятельности занимающимся будет достаточно сложно.

Литература

1. Кузин, В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.

2. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. Ташкент: Изд-во им. Ибн-Сины, 1999. – 156 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Г.К. БАЖАНОВА

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Занятия оздоровительной аэробикой способствуют развитию и поддержанию интереса студенческой молодежи к динамической деятельности и мотивации к занятиям, а также комплексно воздействуют на организм занимающихся.

Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность и танцевальность выполняемых упражнений.

В своем единстве компоненты аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа; сохранить и развить индивидуальные черты характера.

Постановка проблемы. Основной проблемой в настоящее время является определение эффективности комплексного воздействия средствами оздоровительной аэробики на организм студентов. Для решения этой проблемы мы попытались использовать анализ научно-методической литературы, опрос, педагогический эксперимент, методы математической обработки.

Физиологическое значение понятия «аэробика» определяется аэробными процессами образования энергии в присутствии кислорода во время упражнений циклического или поточного характера. К видам двигательной активности, дающим преимущественно аэробную нагрузку, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Гимнастические упражнения, дополненные ходьбой и бегом, полезны в оздоровительных занятиях и интересны многим занимающимся. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и таким образом совершенствует аэробные механизмы обменных процессов. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность.

Перед тем как начать заниматься аэробикой, необходимо оценить свои возможности: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и др. Лучших результатов можно добиться при систематических занятиях под руководством высококвалифицированных специалистов. Занятия оздоровительной аэробикой обладают комплексным воздействием на организм занимающихся.

При этом фактически в любом виде аэробики можно достичь главных оздоровительных целей – развить выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость. Оздоровительный эффект определяется как видом аэробики, так и рациональным построением занятий. Оздоровительная аэробика представляет собой одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерным признаком оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы. Показателем тренированности данной системы является максимальное потребление кислорода. Положительный эффект оказывает только оптимальная физическая нагрузка, достигаемая в процессе аэробных тренировок.

Она должна быть такой, чтобы определенное количество времени тренировки частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в так называемой «целевой зоне пульса»: это 60–90 % от максимальной ЧСС. Нагрузки умеренной интенсивности для большинства людей с невысоким уровнем физической подготовленности соответствуют быстрой ходьбе. Другие спортивные специалисты рекомендуют интенсивность оздоровительных упражнений, обеспечивающих 65–80 % частоты пульса от максимальной ЧСС. Каждый занимающийся должен научиться определять пульс сначала в состоянии покоя и знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 ударов в минуту. Значит, оптимальный пульс составит 140–160 ударов в минуту. И его следует поддерживать непрерывно, по крайней мере, 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью четыре раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность, укрепляется сердце. Хороший способ проверки «тест разговором». Если во время занятий вы можете продолжать разговор, значит, интенсивность допустимая. Если ощущаете сбой в дыхании и с трудом способны поддержать разговор, значит, нагрузка выше допустимой.

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» в вузе предусматривает для студентов СМГ следующие требования из раздела оздоровительной аэробики: упражнения на осанку, основные движения руками, ногами, туловищем, танцевальные шаги, равновесие, упражнения с гимнастическими снарядами (палка, мяч, гантели и т. д.). Прежде чем начинать занятия со студентами СМГ, преподаватель обязан познакомиться с диагнозом и результатами врачебного обследования студентов. Состав СМГ должен быть не более 12 человек. Важен правильный подбор студентов, однородных по диагнозу перенесенного заболевания и одинакового уровня функциональных возможностей. Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышечному механизму, поэтому они рекомендуются студентам СМГ. При умеренных нагрузках мышечный аппарат укрепляется, улучшается его кровоснабжение, в работу вступают резервные капилляры. Если нагрузка в течение определенного периода времени была чрезмерной, то целесообразно ее снижать постепенно, чтобы в мышцах не возникало нежелательных явлений. Физическая активность уменьшает риск развития ишемической болезни сердца, снижая работу сердца в покое и потребность миокарда в кислороде; снижает артериальное давление, снижает частоту сердечных сокращений и склонность к аритмии. Одновременно увеличиваются коронарный кровоток, эффективность периферического кровообращения, сократительная способность миокарда, объем циркулирующей крови и объем эритроцитов, устойчивость к стрессам. Адекватная физическая тренировка способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показателей биологического возраста организма и его жизнедеятельности. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей организма, поэтому так важны занятия физической культурой для студенческой молодежи. Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг студентов своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от интересов и подготовленности студентов.

Танцевальная аэробика укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, снижает лишний вес. Степ-аэробика служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена. Аквааэробика укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов.

Заключение. Таким образом, систематические занятия позволяют приобрести хорошее самочувствие, улучшить здоровье, оказывают эстетическое воздействие на организм занимающихся, повышают тонус мышц, улучшают подвижность суставов и функциональных возможностей организма.

Литература

1. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.:1996. – 75 с.
2. Касаткина, В.Н. Здоровье: учебно-методическое пособие / В.Н. Касаткина, Л.А. Шеплягина. – М.: 2007. – 120 с.