ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Яхшиева Мехринигор Шавкатовна – учитель Джизакского педагогического университета

Аннотация. В данной статье даны научные доказательства занятий аэробикой и её всестороннее влияние на организм студенток педагогических вузов . В настоящее время выбор и применение физических упражнений осуществляется с учетом нескольких основных задач. Для решения этих основных задач аэробика обладает широким набором упражнений. Эти упражнения отличаются строго заданными условиями выполнения, к которым можно отнести определенный ритм движений, последовательность построения комбинаций из отдельных упражнений, направленность воздействия на организм занимающегося.

Ключевые слова. физическое развитие; физическая нагрузка; двигательная активность; оздоровительная аэробика; антропометрические показатели; работоспособность; системы организма; ритм движений

Сочетание небольшой двигательной активности с повышением интенсивности нервно-психической деятельности способствует снижению работоспособности, появлению нарушений со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной и других систем организма.

По данным Н. А. Агаджаняна низкая двигательная активность является одним из основных факторов риска возникновения патологий у лиц молодого возраста.

По мнению ряда авторов, наиболее популярными видами физической активности для молодежи являются различные виды аэробики [1, 2, 4, 5]. Интерес к занятиям аэробикой со стороны девушек-студенток заметно повышается и характеризуется положительной мотивацией [6].

Занятия аэробикой улучшают обменные процессы, повышают сопротивляемость организма утомлению, способствуют сохранению высокого уровня умственной работоспособности.

Во время занятий аэробикой увеличивается просвет и эластичность сосудов, повышается производительность работы сердца.

В самом сердце наблюдается повышение объема его полостей, улучшение сократимости миокарда.

Аэробные упражнения характеризуются «экономизацией» деятельности организма, которая обеспечивается снижением тонуса симпатического и увеличением тонуса парасимпатического отдела нервной системы.

Всестороннее влияние на организм занятий аэробикой объясняется широким спектром применяемых упражнений. Этот спектр постоянно расширяется за счет использования упражнений из разных видов спорта, выполняемых под музыку с применением определенной методики. В настоящее время выбор и применение физических упражнений осуществляется с учетом трех основных задач:

- оздоровительных, направленных на гармоническое физическое развитие девушек и их подготовку к профессиональной деятельности;
- образовательных, связанных с приобретением знаний, нужных в разных жизненных ситуациях;
- воспитательных, характеризующих основную направленность процесса воспитания во время занятий физической культурой и связанных с проявлением физических возможностей девушек при решении задач в определенных условиях.

Для решения указанных задач аэробика обладает широким набором упражнений. Эти упражнения отличаются строго заданными условиями выполнения, к которым можно отнести определенный ритм движений,

последовательность построения комбинаций из отдельных упражнений, направленность воздействия на организм занимающегося. Традиционно для повышения эффективности тренировочных занятий включаются упражнения различной направленности в определенной последовательности [2, 4, 5].

В настоящее время насчитывается около 150 различных программ оздоровительной аэробики, но, несмотря на большое разнообразие современных направлений, Международная федерация спортивной аэробики и фитнеса выделила три основных вида: классическая аэробика, степ-аэробика и фанк-аэробика.

Самым распространенным видом является классическая аэробика (базовая), которая представляет собой сочетания общеразвивающих упражнений с различными скачками, подскоками, разновидностями бега, выполняемые под музыкальное сопровождение.

Особенностью степ-аэробики является выполнение всевозможных шагов и подскоков на специальную платформу и через нее в разных направлениях.

Фанк-аэробика характеризуется особой техникой движений (пружинящая ходьба), более свободной пластикой рук и эмоциональностью движений.

Формирование красивой фигуры – важный стимул для занятий аэробикой. Изучение изменений антропометрических показателей, индекса массы тела, определяющего внешний вид человека, представляет интерес для правильного планирования занятий и определения объема и интенсивности физических нагрузок.

Цель исследования: оценить влияние занятий разными видами оздоровительной аэробики на физическое развитие студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афонская А. О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Афонская Анна Олеговна. – Тула, 2004. – 19 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие / под ред. Е. М. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 123 с.
3. Коданева Л. Н. Методика физического воспитания учащихся специальной медицинской группы / Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – С. 9.
4. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика: Теория и методика. – М.: Федерация Аэробики России, 2002. – 232 с.
5. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика: Частные методики. – М.: Федерация Аэробики России, 2002. – 216 с.
6. Тимофеева О. В. Теоретико-методологические аспекты использования различных видов гимнастики в физическом воспитании студенток / О. В. Тимофеева // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов: материалы международной науч.-метод. конф. – М., 2012. – С. 184-185.