

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ВУЗЕ

М.В. Ячменёва

Читинский государственный университет, Россия, ooomsi@mail.ru

В настоящее время наиболее остро становится проблема оздоровления населения. Использование различных форм оздоровительной физической культуры неразрывно связано с получением основного эффекта – повышение и сохранения здоровья человека. В решении этой проблемы одну из ведущих ролей могла бы сыграть гимнастика, имеющая богатейший опыт в аспектах развития и сохранения физических кондиций человека.

История физической культуры свидетельствует о том, что гимнастика является одним из самых доступных и эффективных средств психофизического совершенствования и укрепления здоровья. На сегодняшний день возросший интерес к оздоровительным видам аэробики приводит к появлению и развитию все новых и новых направлений, совершенствуются различные средства.

Одним из нетрадиционных видов гимнастики является аэробика с её многочисленными разновидностями в рамках следующих направлений:

Спортивная – как вид спорта, имеющий свою программу соревнований, рассчитана на занимающихся с хорошей физической подготовкой;

Оздоровительная – для занимающихся, не имеющих специальной подготовки, но стремящихся поддерживать себя в хорошей физической форме;

Прикладная – вспомогательная аэробика в видах спорта для разминки, для реабилитации в паралимпийском спорте, для рекреации в качестве активного отдыха. [9]

Можно предположить, что использование средств оздоровительной аэробики, со студентами первого курса может существенно сократить период адаптации недавних школьников к условиям пребывания в вузе, к вузовским формам и видам обучения. Занятия аэробикой связанные с решением задач оздоровительно - реабилитационного характера.

Первокурсники больше подвержены утомлению в процессе учебных занятий в условиях адаптации к обучению, поэтому занятия по физическому воспитанию для них особенно важны. Значительные умственные и эмоциональные нагрузки, в совокупности с вынужденной рабочей позой, при которой мышцы находятся значительное время в напряженном состоянии, удерживающее туловище в определенном положении могут привести к утомлению.

Правильно подобранные, систематические физические упражнения будут оказывать положительное воздействие на психические функции, формировать умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности, особенно в период сессии.

Выполнение физических упражнений имеет два последствия для организма человека:

1. специфический эффект, т.е. адаптация к данным физическим нагрузкам;
2. дополнительный, не специфический эффект – повышение устойчивости к разнообразным неблагоприятным факторам среды. Люди систематически занимающиеся физическими упражнениями (6-8 часов в неделю) оказываются реже болеют, легче переносят инфекционные болезни. У них меньше частота и длительность простудных заболеваний, гораздо меньше сопутствующих осложнений. Выяснилось, что чем выше аэробные возможности организма, тем ниже показатели смертности. [8]

Слово «аэробика» связано с именем известного американского врача Кеннета Купера, работах которого приводятся следующие условия выполнения упражнений, необходимые для достижения оздоровительного эффекта:

- участие в работе больших мышечных групп;
- возможность продолжительного выполнения упражнения;
- ритмический характер мышечной деятельности;
- энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов.

Иными словами, К. Купер считает оздоровительными лишь аэробные упражнения.

Аэробика – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.) направленная на повышение функциональных возможностей сердечно - сосудистой систем. [10]

В результате занятий аэробикой в организм происходят следующие постоянные сдвиги (К. Купер 1989):

- укрепляется костная система;
- уменьшается подверженность депрессии, ипохондрии;
- улучшается пищеварение;
- замедляются процессы старения;
- повышается физическая и интеллектуальная работоспособность;
- снижается риск сердечных заболеваний;
- улучшается сон.

Существенные перестройки психических и физиологических состояний в условиях новой учебной деятельности, приводят к длительной и сложной адаптации к учению в вузе. Адаптация протекает на нескольких уровнях:

Дидактическом (приспособление к новой системе обучения), *социально – психологическом* (вхождение в новый коллектив: учебный, общежитие) и *профессиональном* (принятие ценностей будущей профессиональной деятельности, ориентации на них). По этой причине период адаптации, связанный с изменением прежних стереотипов, может на первых порах привести к низкой успеваемости, трудностям в общении. У одних студентов выработка иного стереотипа происходит

скачкообразно, у других – ровно. До 35% студентов страдают дезадаптационным синдромом. Совокупность объективных и субъективных факторов, негативно воздействующих на организм студентов, при определённых условиях способствует появлению сердечно – сосудистых, нервных, психических заболеваний.

Выводы. Применение средств оздоровительной аэробики необходимо в целях активного отдыха, восстановления работоспособности после умственных, физических и эмоциональных напряжений, постепенного вхождения в учебный процесс.

Литература:

1. Вайнбаум Я.С и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений /Я.С.Вайнбаум,В.И.Коваль,Т.А.Родионова.-М.:“Академия”,2002.-240с.
2. Гимнастика: учеб. для студ. высше. учеб. Заведений. – М. Лю Журавлин.ю О. В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; ред. М.Л. Журавлина, Н.К. Меньшикова. М: Издательский центр» Академия», 2001. – 448 с.
3. Дворкин.Л.С. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие/Л.С.Дворкин, К.Д.Чермит, О.Ю.Давыдов; под общ.ред.Л.С.Дворкина.- Ростов н/Д: Феникс;Краснодар: Неоглори,2008.-700 [4]с.:ил.-(Высшее образование).
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия Учебники., учебные пособияю Ростов н/д: Феникс, - 384 с.
5. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002-384 с.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в шкрле: Учебник для студентов высших учебных заведений. М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003-448с.
7. Решетников Н.В.,Кислицин Ю.Л.Физическая культура:Учеб.Пособие для студ.сред.проф.учеб.заведений.-2-е изд., перераб. И доп.-М.:Издат.центр”Академия”;Мастерство;Высшая школа, 2000.-152с.
8. Солодков А.С,Сологуб Е.Б.Физиология человека.Общая.Спортивная. Возрастная: Учебник.-М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001.-520с.,ил.
9. Шипилина.И.А.Оздоровительная аэробика.Методическое пособие.-Краснодар:КГУФКСТ,2003.-66с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта изд. Академия, 2007 г. – 480 стр.