

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ СО СТУДЕНТКАМИ ВУЗОВ

Н.В. Сизова

Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка, Минск, Беларусь

В настоящее время многие авторы [1,2] указывают на тенденцию снижения физического развития, физической подготовленности в целом и отдельных физических кондиций, таких как сила, выносливость, гибкость у студенток вузов, и как следствие, – снижение сопротивляемости их организма деструктивным воздействиям окружающей среды и повышение количества хронических заболеваний. Это, в свою очередь, свидетельствует о недостаточном уровне физической подготовленности, а также функциональном и эмоциональном состоянии детородной части молодежи, составляющей значительную часть будущего генофонда нашей нации.

Рассматривая различные виды физической культуры и оздоровительной аэробики, в частности, отмечается [3,4,5], что при проведении образовательно-тренировочных занятий со студентками вузов не учитываются закономерности функций женского организма и прежде всего биологического цикла женщин. Даже в условиях современного подхода к разработке программ по физическому воспитанию студенток с учетом возможностей различных вузов не всегда удается исправить положение дел. На наш взгляд, при разработке структуры занятий с женской половиной студенческой молодежи нужно учитывать личные потребности и возможности самих студенток к выбору физкультурно-оздоровительных видов двигательной активности. Для рационального использования учебно-тренировочного времени, планируемого при проведении занятий общеразвивающей и оздоровительной направленности следует учитывать особенности фаз овариально-менструального цикла. Функциональное состояние студенток, занимающихся по программе оздоровительной аэробики, изменяется в соответствии со сменой фаз биологического цикла. В постменструальную и постовуляционную фазы у девушек отмечается более высокий уровень физической работоспособности, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, силовых показателей, в то время как в менструальную овуляционную и предменструальные фазы данные показатели снижаются. Наиболее благоприятными для тренировки и быстроты являются предменструальный и постовуляционный периоды; силы – предменструальный, овуля-

ционный и постовуляционный; гибкости – менструальный и предменструальный. Эти данные говорят о необходимости учета специфических фаз женского организма при разработке структуры занятий и планировании нагрузки при проведении занятий по физическому воспитанию для вузов.

Изучив в процессе эксперимента большое количество упражнений, как общеподготовительного, так и специализированного характера, и разработав методику проведения занятий по аэробике и фитнесу в вузах, можно предложить к изучению и использованию в учебном процессе следующие структуры занятий по оздоровительной аэробике (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Структура занятий аэробикой со студентками, находящимися в постменструальной и постовуляционной фазах

Компоненты занятия, продолжительность	Содержание занятий	Примерные упражнения	ЧСС, уд/мин	Методические указания
Разминка (7-10 мин.)	Упражнения локального воздействия	Общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя. Наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, сгибание туловища, движения бедрами, сгибание и выпрямление ног в коленях, отведение и приведение стопы.	90-100	Темп выполнения упражнений в начале разминки – средний, затем увеличивается.
	Упражнения регионального воздействия	Ритмические упражнения с большой амплитудой движения (махи руками, приседания, выпады).	120-130	Максимально широкая амплитуда движений
	Упражнения на гибкость	Растяжка голени, задней поверхности бедра в положении стоя	90-100	Обращать внимание на правильное положение тела
Аэробная серия 20-25 минут	Аэробная разминка (5-7 минут)	Танцевальная аэробика или упражнения на степ-платформе	100-110	Интенсивность нагрузки регулируется темпом выполнения
	Аэроб-ный пик 15 минут		120-130	
	Аэробная заминка 5-7 минут		110-120	
Компоненты занятия, продолжительность	Содержание занятий	Примерные упражнения	ЧСС, уд/мин	Методические указания
Первая заминка 5-7 минут		Ритмичные движения: ходьба, полуприседания, низкоинтенсивные, обеспечивающие постепенное повышение ЧСС	100-110	Средний темп движения

Окончание таблицы 1

Калистеника 15 минут	Упражнения, развивающие силовую выносливость	Упражнения для брюшного пресса, мышц спины плечевого пояса рук и ног.	120-130	Обратить внимание на правильное дыхание
Вторая заминка 5-7 минут	Упражнения на гибкость	Растягивание задней поверхности бедра, приводящих мышц бедра, разгибателей плеча, отводящих мышц бедра, поясницы, четырехглавой мышцы, сгибателей бедра, икроножной и камбаловидной мышц.	90-100	Свободное и плавное выполнение движений
Закл. часть		Дыхательные упражнения	80-90	

Таблица 2. – Структура занятия аэробикой со студентками в ментсруальной, предменструальной и овуляционной фазах

Компоненты занятия,	Содержание	Примерные упражнения	ЧСС, уд/мин
Разминка (10-12 мин.)	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения: наклоны и повороты головы, круговые движения плечами, сгибание туловища, сгибание и выпрямление ног в коленях, отведение и приведение стопы	80-90
Основная часть (20-25 мин.)	Стретчинг	Растягивание мышц всего тела. Растягивание мышц шеи. Растягивание косых мышц живота, мышц отводящих и приводящих бедра. Растягивание мышц, приводящих плечо и разгибающих плечо, мышц-сгибателей предплечья и кисти, приводящих мышц бедра. Растягивание мышц груди, сгибающих и приводящих плечо. Растягивание широчайшей мышцы спины и разгибателей плеча. Растягивание разгибателей спины и приводящих мышц бедра. Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц, сгибателей голени и стопы. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.	100-120
Закл. часть	Дыхательные упражнения		80-90

Результаты педагогического эксперимента (проводился со студентками БНТУ) свидетельствуют, что занятия по оздоровительной аэробике с учетом овариально-ментсруального цикла (ОМЦ) оказывают более выраженное воздействие на функциональные системы организма и уровень физической подготовленности студенток и, что наиболее значимо, занятия по разработанной методике положительно воздействуют на протекание ОМЦ у студенток, способствуют росту общей физической подготовленности, повышению двигательной активности. Из общего числа студенток (118 чел.) экспериментальной группы 10,3 % указали на уменьшение болезненности менструаций, 6,7 % – на снижение головных болей, также 10,2 % девушек перестали ощущать утомление и 13,7 % – раздражительность в предменструальной фазе, у 16,7 % – произошло снижение болей в малом тазу перед менструацией. Все студентки смогли посещать занятия оздоровительной аэробикой в неблагоприятные периоды цикла. В заключении можно сделать вывод, что построение занятий в соответствии с фазами ОМЦ обеспечивает у занимающихся изменения функциональных показателей, что приводит к позитивным сдвигам их физической подготовленности, привлекает девушек к занятиям физической культурой независимо от волнообразности их состояния в разные фазы менструального цикла, а следовательно – способствует улучшению здоровья будущих матерей.

Литература:

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер – М., 1989. – 224 с.

2. Марищук В. Л. Развитие умения противостоять эмоциональному стрессу на занятиях в фитнес-клубе / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, Е. В. Князева // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. Минск, Вып. 8. – С. 240-244.

3. Сизова Н. В. Методические аспекты занятий оздоровительной физической культурой с девушками 18-25 лет с учетом особенностей женского организма / Н. В. Сизова // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: матер. VI Междунар. Науч.-практ. конф. – Гомель, 2005. – С. 209-211.

4. Сизова Н. В. Оздоровительная аэробика: метод. рек. / Н.В. Сизова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 72 с.

5. Сизова Н. В. Методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания вуза / Н.В. Сизова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 64.