

Бондаренко І.Б. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ЕФЕКТУ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК / І.Б. Бондаренко, Ю.В. Данільченко / Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. – К.: НАУ, 2013. – С. 33-35.

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ЕФЕКТУ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК

Бондаренко І.Б., Данільченко Ю.В.

Актуальність. Сучасний стан функціонування вищої освіти свідчить про те, що пріоритетною проблемою загальнодержавного значення, яка вимагає нагального вирішення є проблема зміцнення здоров'я студентської молоді як найвищої соціальної цінності. Особливого значення набувають цілеспрямовані дії щодо збереження стану репродуктивного здоров'я

студенток, яке є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому і має провідне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Збереження здоров'я нації - об'єктивна необхідність сьогодення, тому зусилля молоді дівчини повинні бути спрямовані на відновлення втрачених резервів здоров'я, збереження і продовження здорового роду, забезпечення високої соціально - творчої активності і професійної діяльності. Важливим напрямком діяльності вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студенток у процесі їх навчання і виховання, впровадження сучасних оздоровчих фітнес - технологій у навчально-виховний процес, охоплення студенток заняттями фізичною культурою та спортом, формування у них умінь оздоровчої діяльності.

Метою даної статті є теоретичне обґрунтування ефективності впливу елементів аеробіки для оздоровлення студенток університету на заняттях з фізичного виховання.

Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини. Досягнення цієї мети можливе при стійкому інтересі до предмета через формування навичок і вмінь та самостійних занять. Одним з ефективних засобів фізичного виховання є аеробіка.

Аеробіка – це вид гімнастики з оздоровчою спрямованістю, виконанням складно - координаційних вправ в аеробному режимі під музичний супровід, виконуються переважно фронтальним способом, оформлені танцювальним характером з використанням різного інвентарю. Аеробіка в даний час користується широкою популярністю серед студенток. Результати численних досліджень підтверджують, що у аеробіки є великі можливості застосування на заняттях фізичного виховання на різних курсах навчання.

Правильно організовані заняття аеробікою сприяють зміцненню здоров'я, розвитку основних рухових якостей, формуванню навичок постави, красивої ходи, поліпшенню координації рухів. Для підтримки інтересу до занять аеробіки дотримуються певної стратегії навчання і ускладнення танцювальних програм відповідно до рухового досвіду, підготовленості студенток.

У процесі виконання вправ у студенток активізується діяльність серцево - судинної і дихальної систем, підвищується працездатність, зміцнюються кісткові і м'язові тканини. Оптимальне дозування, фронтальний спосіб виконання вправ, досить високий темп і ритм дозволяє говорити про суттєве навантаження на організм студенток, яке у першу чергу сприяє зміцненню і розвитку серцево - судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату.

У той же час весела, ритмічна музика, яка є невід'ємною частиною занять аеробікою, не дозволяє помічати стомлення, перетворює навантаження в радість, а самі заняття - в танцювальну гру. Студенткам заняття аеробікою надають можливість навчитися красиво рухатися, танцювати, розвивати фізичні якості. Емоційне збудження сприяє підвищенню працездатності, надає можливість виконати велику за обсягом і інтенсивності м'язову роботу. Застосування танцювальних вправ в процесі занять сприяє формуванню у студенток уявлення про виразності, граціозності рухів, колективних діях і загальної краси тіла. Крім того, ці вправи дозволяли формувати швидкісно-силові якості, покращувати рухливість суглобів, координацію рухів, сприяти вихованню художнього рівня у виконанні танцю, розвивати музичний слух, почуття темпу і ритму.

Висновок. Щоб домогтися результатів ефективності оздоровчої направленості, поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студенток, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студенток, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей. Аеробіка є ефективним засобом фізичного виховання студенток у ВНЗ яка будується з використанням різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

Література:

1. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: павч. посіб./ В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
2. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ «Дивизион», 2009. – 192 с.