

ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ

С. С. КВЕТИНСКИЙ, В. Н. ОСЯНИН

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Исследование практического опыта доказывает, что психофизические качества человека, имеющие прикладной характер применения, требуется строить на базе общефизической подготовки с применением разнообразных средств и методов физической культуры.

Аэробика, пройдя этап моды, была подвергнута тщательному, всестороннему анализу как средство физического воспитания и в настоящее время прочно закрепилась в программе по физической культуре под названием «ритмическая гимнастика». Развиваются и другие, сходные с аэробикой системы и виды физических упражнений, например, шейпинг.

Внешняя, эстетическая сторона занятий аэробикой – ритмичная музыка, яркие костюмы и обувь, форма и характер движений – привлекает и способствует ее популярности среди занимающихся. Некоторые преподаватели помимо проведения ритмической гимнастики на занятиях, организуют внеучебную работу по аэробике. Кроме этого, комплексы ритмической гимнастики нередко используются для разминки на тренировочных спортивных занятиях. Во всех случаях следует обращать внимание не только на форму движений, музыкальное сопровождение, но и на оздоровительную направленность занятий. В системе физического воспитания этот аспект является главным.

Необходимо, составляя комплексы ритмической гимнастики, заранее ставить оздоровительные задачи и, исходя из этих задач, подбирать содержание, ритмический рисунок комплекса, определять темп и ритм упражнений, их длительность. Оздоровительный эффект достигается по следующим направлениям: уменьшение дефицита движений, удовлетворение естественной потребности организма студентов в двигательной активности путем выполнения разнообразных движений; снятие усталости, утомления, накопленных во время учебной деятельности. Выполнение упражнений – даже кратковременное (10–15 мин.) – дает мощный эффект переключения с одного вида деятельности на другой; общая нормализация веса тела: уменьшение веса, жировых отложений у занимающихся, имеющих избыточный вес, и наращивание мышечной массы у студентов астенического типа. В обоих случаях это ведет, в первую очередь, к нормали-

зации обменных процессов в организме, возрастает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям, увеличивается выносливость, общая работоспособность.

Таким образом, занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения. Занятия с такой направленностью могут получить наиболее высокий рейтинг среди молодежи.

S. S. KVETINSKY, V. N. OSYANIN
Belarusian State University of Transport, Gomel

GENERAL HEALTH ORIENTATION OF AEROBICS CLASSES

The study of practical experience proves that the psychophysical qualities of a person having an applied nature of application need to be built on the basis of general physical training with the use of various means and methods of physical culture.

Получено 13.02.2023

УДК 796(476)

ФАКТОРЫ ЕСТЕСТВЕННОЙ СРЕДЫ, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

С. С. КВЕТИНСКИЙ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Оздоровительные силы природы оказывают благотворное влияние на организм человека в процессе физического воспитания и восстановления. В совокупности с гигиеническими факторами, они способны улучшить продуктивность занимающегося и эффект от физических упражнений.

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий окружающей среды (интенсивность солнечного излучения, колебания температуры воздуха, изменения атмосферного давления, перемены в направлении движения воздуха и воздушных масс, уровня ионизации, различные изменения в режиме приливов и отливов) вызывают биохимические изменения в человеческом организме, которые напрямую влияют на состояние здоровья, самочувствие и работоспособность человека.